มนสิกาโร เฉทนลกฺขณา มนสิการ มีการจับยึดอารมณ์นิมิตเป็นลักษณะฯ

มนสิการ คือ พฤติกรรมของกายในกายโดยเฉพาะ หรือ การปฏิบัติด้วยใจ ไม่ใช่กายนอก มีวิธีดังนี้

๑. **คณา** คือ การนับ ในกรณีของการฝึกขั้นต้นคือการนับลูกปะคำพร้อมเปล่งวาจาปริกรรมตามไปทุกเม็ด

๒. อนุพันธนา คือ การกำหนดลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ ตามไปแต่ละเม็ด

๓. ผุสนา คือ การกำหนดตำแหน่งฐานที่ตั้งของใจ ให้เป็นที่กำเนิดเสียง (ใช้เป็นตัวอารมณ์ นิมิต)

๔. ฐปนา คือ ความแม่นยำในการกำหนดตำแหน่ง นิ่ง ไม่ไหวสั่น หรือ เปลี่ยนแปลงไปมา

๕. สัลลักขณา คือ ความชัดเจนของภาพตัวอักษร ไม่พร่ามัว

๖. วิวัฏนา คือ เปลี่ยนตำแหน่ง รวมทั้งนิมิต ได้ตามใจปรารถนา

๗. ปริสุทธิ คือ ปีติเกิดขึ้น เมื่อระลึกถึงนิมิต (ผลที่เกิดขึ้นตามประสงค์ทุกครั้ง)

๘. โตสัญจ ปฏิปัสสนา คือ จดจำอารมณ์+ นิมิตนั้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในกาลและอิริยาบถใดๆ

มนสิการทั้ง ๘ ประการนี้คือการเดินลมโดยใช้อุปการะ (ปะคำ) เป็นเครื่องช่วยให้กำหนดนิมิตได้โดยง่าย พฤติแห่งกายในกายที่เกิดขึ้นในการทำมนัสสิการ

กายนอก----------เคลื่อนนับ = คณา

จิตกำหนดตามไป----------เดินลม = อนุพันธนา

สตินำอารมณ์ระลึกสู่ที่ตั้ง------ฐานถูกต้อง = ผุสนา

นิมิต+อารมณ์ไม่หายไป----------นิ่งที่ฐาน = ฐปนา

นิมิต+อารมณ์ชัดเจน----------ไม่พร่ามัว = สัลลักขณา

เปลี่ยนคำภาวนาเป็นภาพที่ต้องการ = วิวัฏนา

การปฏิบัติมนัสสิการกสิณนิมิตอย่างเคร่งครัดแล้วไม่ได้ผล หรือไม่เกิดผลนั้น มิใช่มีแต่ยุคสมัยนี้ แม้แต่ในสมัยพุทธกาลไม่ประสพผลสำเร็จก็เกิดขึ้นแล้วแก่พระอนุรุธผู้เป็นเอกทัคทางฌานวิถี อันเป็นศิษย์ตถาคตที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระอนุรุธแก้ไขการปฏิบัติมนัสสิการด้วยพระองค์เอง จนในที่สุดพระอนุรุธได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังปรากฏเป็นหลักฐานในพระบาลี ดังนี้

“...เมื่อมนสิการถึงแสงสว่าง แล้วแสงสว่างปรากฏในนิยมแห่งมนัส (กายในกาย) ถ้าหากแสงสว่างนั้นปรากฏไม่ชัด หรือ ไม่ค่อยสว่าง หรือ ปรากฏได้ไม่นาน เป็นเพราะไม่อาจประคองนิมิตไว้ ณ นิยมนั้นๆได้ ท่านต้องประคองนิมิตให้ตั้งอยู่เสมอ ซึ่งเดี๋ยวนี้ท่านก็กำหนด เห็นแสงสว่างได้ และแลเห็นรูป (โอปปาติกะ) ทั้งหลายได้ด้วย แต่แสงสว่างนั้นอยู่ได้ไม่นาน ปรากฏเพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วอันตรธานหายไป การเห็นรูป(โอปปาติกะ)ทั้งหลายก็หายไปด้วย ท่านไม่ทราบเป็นเพราะเหตุใดแสงสว่างจึงหายไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะ

๑. เกิดเพราะความสงสัย

๒. เกิดเพราะมนัสสิการไม่ตั้งมั่น

๓. เกิดเพราะถีนมีนทะ

๔. เกิดเพราะความสะดุ้งกลัว

๕. เกิดเพราะความตื่นเต้น (ที่เพิ่งเคยพบเห็น สิ่งไม่เคยเห็นมาก่อน)

๖. เกิดเพราะความไม่สงบของรูปกาย

๗. เกิดเพราะเพียรจัดมากเกินไป

๘. เกิดเพราะคร้าน ย่อหย่อนในการปฏิบัติเกินไป

๙. เกิดเพราะตัณหา (อกุศลจิต เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ)

๑๐. เกิดเพราะไปเพ่ง เคร่งเกิน ไม่ผ่อนคลาย (ไม่ทอดตาสบาย)

ทั้งหมดนี้เรียกว่า อุปกิเลส ๑๐ ชนิด ย่อมกั้นความสำเร็จแห่งมนัสสิการของท่าน ฯ

วิธีการปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อม

การปฏิบัติต้องเริ่มต้นจากพุทธวิถี “**สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค**” อันรจนาโดยพระสารีบุตร ตามพุทธบัญชา เป็นคำอธิบายแนวทางแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐาน อันเป็นหนึ่งเดียวกันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ มีพระนิพพานเป็นที่สุดไม่มีทางสายอื่น

ขั้นตอนของการปฏิบัติอันถูกต้องนั้น คือ **ต้องเริ่มจากการหามาตรฐานลมหายใจ** เพื่อวัดความสั้นยาว ของลมหายใจของเราเอง อันเป็นที่มาของคำว่า **สั้นก็รู้ ยาวก็รู้** ในการหาความสั้นยาวของลม เรียกว่า **อุคหโกศล** คือต้องรู้ระยะความสั้นยาวของลม โดยทิ้งขนนกพร้อมออกเสียงทีละตัว ตั้งแต่ “นะ” ไปจนเสียงใจและปากพร้อมกันแล้ว จึงเปลี่ยนไปตัว โม เมื่อโมพร้อม จึงไป ตัส ต้องทำจนครบ ๑๘ ตัว การทิ้งขนนกเรียกว่า **วิตก** (อ่านว่า วิ ตะ กะ...ในศัพท์ภาษาไทยเขียน “ตรรก” อ่านว่า ตะ ระ กะ แปลว่า เทียบเคียง ...วิตะระกะ คือ การเทียบเคียงอย่างวิเศษ ไม่ใช่แปลแบบภาษาไทยที่ว่า วิตก แปล

ว่ากังวล กลัดกลุ้ม ซึ่งผิดความหมาย) ฉะนั้น วิตกในการปฏิบัติ คือ **การเทียบเคียงรู้ชัดว่าสภาวะจิตที่เกิดขึ้นนั้น สูงกว่าปกติ** แสดงว่า **จิตได้ยกขึ้นสู่อารมณ์สภาวะของสมาธิแล้ว**

การเดินปะคำ **(มนสิการ)** จะเป็นขั้นที่ ๒ ต้องผ่านขั้นที่ ๑ คือวาจากับใจ ต้องออกเสียงพร้อมกัน คือเสียงต้องมาจากสุดลม หรือ ตำแหน่งที่ตั้งของใจ จะรู้ได้โดยกำหนดลมอัสสาสะนั่นเอง พฤติในการระลึกรู้ว่าวาจา กับ ใจ ตรงกันหรือไม่ เรียกว่า **วิจารณ์** และ เมื่อใดก็ตามที่ วาจา กับ ใจ พร้อมกัน จะมีอาการรับรู้ได้ เรียกว่า **“ปิติ” สถานที่ที่จะปฏิบัติไม่เกี่ยวอะไรเลย เพราะสงบที่ใจ** ไม่ใช่สถานที่ ต้องแยก เพราะ**การเข้าถึงกายในกายสงบได้ทุกที่ ไม่งั้นจะทำสมาธิโดยสภาวะปกติวิสัยไม่ได้..**

สิ่งที่โยคาวจรพึงสังวร คือ การออกเสียงขณะทิ้งขนนกนั้น อย่าออกเสียงดัง เวลาทิ้งขนนก **ให้ออกเสียงค่อย ๆ เหมือนเสียงกระซิบ เพราะต้องฟังเสียง ใจ เราด้วย**

การฟังเสียงจากใจ หรือ การประสานวาจากับใจ คือ การรวม**รูป**กับ**นาม** คือ กายนอกเป็นรูป ส่วนกายในเป็นนาม ต้องประสานด้วย**วาจา**ซึ่งเป็น**ปถวีธาตุ** ออกเสียงเบา ๆ พอได้ยิน ให้เสียงออกมาจากฐานที่ตั้ง คือ ที่สุดของลมหาใจ อาจจะไม่ใช่ปถวีธาตุ ก็ไม่เป็นไรแต่ขอให้ ระลึกรู้ว่า **ลม**หาใจเรา**สุดที่ไหนใจอยู่ตรงนั้น** จึงเรียกว่า **ลมหาใจ** หากว่าลมหาใจไม่เจอ = ตาย

การทำสมาธิ คือ **การรวม กาย วาจา ใจ ให้เป็นหนึ่งเดียว** ไม่ใช่การนิ่ง การ**นิ่ง**เป็นสภาวะของ**จิต** แต่การ**สงบ**เป็นสภาวะของ **ใจ** หรือมโน มนัส หรือเรียกว่า มโนทวาร และเมื่อ กายใน หรือ มโน สัมปยุตกับ วาจา จะเกิดอาการที่เรียกว่า **“ปิติ”** อันจริงในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้วปิติ คือ สัญญาณบอกให้เราได้รู้ว่า กายนอก กับ กายใน ได้รวมกันเป็นหนึ่งเดียวแล้ว เพื่อที่จะได้ใช้ตัวปิตินี้ไปเป็นตัวกำหนดนิมิต และเข้าฌานสมาบัติต่อไป

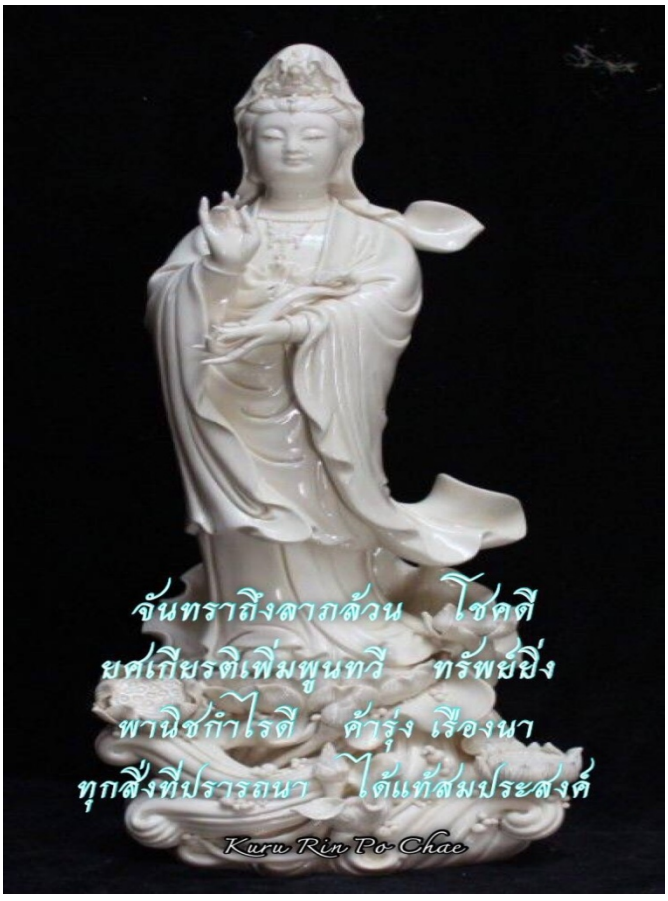
สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี ยังไม่เข้าใจวิธี การปฏิบัติธรรมที่ผ่านมายังไม่ก้าว หน้า ไม่สามารถรับรู้สัมผัสผลการปฏิบัติได้ ก็ขอให้ทดลองปฏิบัติใหม่ เมื่อนึกได้เมื่อไร ก็ได้ทำเมื่อนั้น คือปฏิบัติได้ทุกเวลาที่เราหายใจ เพียงให้รู้ว่าหายใจสุดที่ไหน ก็ให้เสียงออกมาจากตรงนั้น ไม่ใช่ต้องรอเวลาไปนั่งปฏิบัติหน้าพระ เท่านั้น

การฝึกเพื่อให้ถึงพร้อมด้วย วาจา ใจ ย่อมเกิดอานุภาพพิเศษ ที่มีพลังเหนือกว่าธรรมชาติ **เรียกว่า ปริกรรมจิต** อันเป็นเครื่องหมายของโยคาวจร ผู้ปฏิบัติได้สำเร็จขั้น

อุปจารสมาธิ คือสามารถควบคุมสภาวะของวาจาอันเป็นคลื่นที่เกิดจากกาย (คลื่นเสียง) อันเรียกว่า **วจีสังขาร** ให้พร้อมกับเสียงภายในของใจ **(มโนสังขาร)** ประกอบ รวมเรียกว่า “**ปริกรรม**” ปริ ต แปลว่า เปล่งเสียง กรรม แปลว่า การกระทำ **ปริกรรม คือ การกระทำด้วยการเปล่งเสียง**

สมาธิ หมายถึง **การรวมเป็นหนึ่ง**ไม่กระจัดกระจายของสภาวะจิต ดังนั้น เมื่อจิตได้ถูกควบคุมด้วยคลื่นเสียงแห่งวาจา (วจีสังขาร) พร้อมด้วย เสียงของใจ (มโนสังขาร) จึงเป็นความ สำเร็จในขั้นของผู้ปฏิบัติในระดับอุปจารสมาธิ พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่อัปปนาสมาธิต่อไป

ด้วยเหตุดั่งนี้ นับแต่พุทธกาลมาจวบจนปัจจุบัน จึงมีการให้พระสงฆ์ สามเณร และพุทธศาสนิกชน สวดมนต์ภาวนา ก็ด้วยว่าต้องการให้ ปาก (วาจา) กับ ใจ ถึงพร้อมกัน (คือ ออกเสียงตรงกันนั่นเอง) และ เมื่อวาจา + ใจ ตรงกัน สภาวะแห่งการถึงพร้อมนั้น วาจาที่เปล่งออกมาจะเป็น **“สัจจะวาจา”** จัดเป็น **“อริยมรรค”** และเป็น **“อธิศีล”** ในสภาวะแห่ง **“มหคตจิต” จึงสามารถนำไปใช้ในการอธิษฐานได้สมปรารถนาที่โยคาวจรนั้นประสงค์**



รวมคำสอน หลวงพ่อพระอาจารย์ธรรมบาล ๒๕๕๖

ในทุกยุคสมัย ทุกชนชาติ สิ่งที่เป็นหนึ่งเดียวกันคือสัญลักษณ์แห่งความมั่งคั่งและอำนาจ คือกษัตริย์ หรือ จักรพรรดิ สีแทนสถาบันนี้ คือสีน้ำเงิน เรียกว่า บุษกรจันทร์ ถ้าเป็นอัญมณี เรียกว่า เพชรพระสมุทร หรือเพชรสีน้ำเงิน แพงที่สุดกว่าอัญมณีทั้งหลาย

สถานี เช่นคลื่นความร่ำรวย เงิน หรือ โชคลาภ ก็จะมี**คลื่นเฉพาะ** ดังนั้น**การเชื่อมต่อ หรือปรับให้คลื่นตรงกัน**ได้ทุกครั้งจึงต้องฝึก และ**ทำได้ทางเดียว**คือ **ใจ** เรียกว่า **“มโนทวารวิถี”** ทาง**กายสังขาร** เรียกว่า **“ปัญจทวาร”** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำไม่ได้ ๕ ส่วน ที่ว่าเพียงแค่รับรู้ แต่รับและส่งกระแสคลื่นไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกให้ชำนาญ เมื่อทำได้แล้วก็จะแยกแยะ ดี ชั่ว บุญ บาป ไม่ตกเป็นเหยื่อของอกุศลใด ๆ ที่มนุษย์ทั้งหลายต้องพึงรับ จึงอยู่เหนือดวงชะตา และความคาดหมายของคนธรรมดาทั่วไป

ในทุกสภาวะ และสถานะ ไม่จำเป็นต้องสวด แต่ให้ภาวนา คือ ให้ท่องคาถาด้วยใจ ออกเสียงในใจ เรียกว่า “ขึ้นใจ” **คำถาม** คือจะรู้ยังไงว่าได้ผล

สังเกตได้จาก **ปิติ** จะเกิดขึ้น คาถานั้น ๆ แค่นึก ก็ใช้ได้เลย ถ้าไม่เกิดปิติ ถึงสวดและท่องคาถาได้ ก็ไม่ได้ผล ไม่ต้องท่อง อ่านในใจ ไม่ได้ให้จำอักษรตัวคาถา แต่ให้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ว่ามันแตกต่างจากปกติอย่างไร นั่นแหละเรียกว่า **สติ** คือ **ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์** ถ้ามันแตกต่างไปจากปกติ นี้เรียกว่า “**ปิติ**” เราก็**จำอารมณ์นี้ มาใช้**

อธิษฐาน

ตอนนี้ คงจะถึงบางอ้อกันบ้างแล้วว่า ทำไมต้องทิ้งขนนก ทำไมต้องออกเสียง ก็เพื่อหาเจ้าตัว ความแตกต่าง ของอารมณ์ ที่เกิดขึ้นใหม่อันเรียกว่าปิติ นี้ มันเกิดตอนไหน ตัวไหน ลักษณะอย่างไร จำได้แท้ๆ แล้วก็เอาเจ้าความรู้สึกหรืออารมณ์ตัวนี้มาใช้กำหนดสิ่งที่เราต้องการ เรียกว่า **“การอธิษฐาน”** และที่ได้เพราะเรา**ส่งความถี่ผ่านทาง มโนทวารวิถี** ที่เร็วกว่าเวลาปกติ เป็นเวลาของใจ ผลที่ได้จึงปรากฏ เรียกว่า **“อธิษฐานฤทธิ์ สำเร็จได้ด้วยใจ”** ด้วยประการฉะนี้

พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้ (พระอาจารย์ ตอบคำถาม)

เนื่องจากมีข้อสงสัยของผู้ที่ได้มาปฏิบัติเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว และได้ไปยังสำนักอื่น ซึ่งบอกว่า "สอนสมาธิแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่เห็นมีทิ้งขนนก ไม่เห็นต้องหาที่ตั้งของใจ ก็เลยสงสัยว่าอย่างไหนถูกต้อง กันแน่? ก็ขอตอบคำถามนั้นตรงนี้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบ (ปฏิบัติถูกทางของพระพุทธองค์) ไม่ใช่ชอบปฏิบัติ (อาจารย์ดังที่ไหน ไปหมดทุกวัด) จะได้ทราบและยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติชอบ ในฐานะพุทธศานิกชน สืบไป ความจริงย่อมมีเพียงหนึ่งเดียวไม่มีสอง ทางแห่งการปฏิบัติของพระพุทธองค์ก็มีอยู่หนทางเดียวไม่มีทางอื่น ซึ่งยืนยันเป็นพุทธพจน์ ดั่งนี้ว่า

“เอกมคฺโคติ เอโก เอวมคฺโค... เอกายโน อยํ ภิกขเว มคฺโค สตฺตานำ วิสุทธิยา สติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานำ อตฺถคมาย ญาณณสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺจกิริยาย, ยทิทำ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา” ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้สายเดียวเท่านั้น คือ กายใน

หนึ่งเดียวนี้ จักเป็นหนทางเดียว อันจะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ล่วงพ้นความโศกเศร้า รำพัน คร่ำครวญได้ ดับความทุกข์-โทมนัส ทั้งปวงได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เท่านั้น”

พระอาจารย์ ตอบคำถามที่สอง

การที่ต้องหาที่ตั้งของใจ... คำว่า **“ใจ”** ในภาษาบาลี เรียกว่า มนัส มโน มนินทรี มนัสสะ กายยัสสะ กายในกาย ซึ่งปรากฏในหลักปฏิบัติแห่งสติปัฏฐาน ๔ ข้อแรกที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ว่า " ภิกษุทั้งหลายในศาสนาแห่งตถาคตนี้ พึงพิจารณาให้เห็นกายในกาย เป็นปกติอยู่" คือ ให้เห็นกายในกาย(ความหมายคือ "ใจ") เป็นปกติ เหมือนเรามองเห็นคนอื่น มองเห็นตึก มองเห็นต้นไม้ ฯลฯ ไม่ใช่เพียงรู้ว่ามี แต่ต้องเห็น และสัมผัสได้จริงว่า **“มีอยู่จริง”** อีกด้วย ซึ่งถ้าหากไม่รู้ว่า “ใจอยู่ตรงไหน ก็ไม่อาจมองเห็นใจได้” ดังนั้น การจะหาตำแหน่งของใจให้พบ จึงต้องใช้ “ลม หาใจ” อันเรียกว่า หลักอาปานัสติ แปลแต่ละคำ ดังนี้

อา = **อัสสาสะ** คือ **ลมหาใจเข้า**

ปา = **ปัสสาสะ** คือ **ลมหาใจออก**

ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติสติปัฏฐาน จึงจะขาดเสียซึ่งอาปานสติไม่ได้ แต่สำนักต่าง ๆ ไม่รู้วิธีตามหาที่ตั้งของใจ ไม่รู้ทำไง เพราะไม่มีใครสั่งสอนถ่ายทอด จึงตัดเอาเฉพาะส่วน คือ กลายเป็นทำสมาธิด้วยลมหายใจ เช่น พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ .. ทั้งยังไม่รู้อีกว่า การเข้าถึงกายในกายเป็นอย่างไร เลยกลายเป็น ...ใสสสสสสส นะจ๊ะ กะลูกแก้วไปดั่งที่เห็นกัน

สติ คือ **ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์** เป็นเรื่องของกายนอก หรือกายสังขาร ดังนั้น **จึงใช้ “การทิ้งขนนก” เพื่อให้รู้ระยะสั้นยาวของลมที่เข้าออกไปหาใจ** (จริงแล้วก็คือ **การบังคับให้ใจตั้งอยู่ ณ ฐานอันประสงค์**) ทั้งนี้เพื่อให้กายนอก (ทิ้งขนนก) วาจาเป็น **คลื่นเสียง** เชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกับกายในกาย ซึ่งเปล่งเสียงพร้อมวาจา จึงปรากฏในทุกที่ของการกระทำในพุทธศาสนาว่า **“ต้องถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ”** โดยมาจากวิธีปฏิบัติขั้นต้นนี้ การทิ้งขนนก เพื่อให้รู้ระยะสั้นยาวของลมหาใจ **“การตั้งลม”**

เป็น**การปฏิบัติเพื่อบังคับให้ใจอยู่ในอำนาจ** โดยผ่าน**การระลึก** เรียก ว่า **“สติ”** โดยหายใจเข้า เรียกว่า **อัสสาสะ** และเมื่อสุดลมตรงใด ตรงนั้นคือที่ตั้งของใจ ก็ตั้งไว้ เรียก

ว่า “**ระงับอัสสาสะปัสสาสะ**” จากนั้นเคลื่อนออก เรียกว่า **ปัสสาสะ** พร้อมเสียงที่เปล่งจากปาก และกายในกาย (ใจ) นี้คือการปฏิบัติ “**ครบองค์สามแห่งอาปานสติ**” อันเป็นไตรลักษณ์คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

แต่ในการปฏิบัติทุกสำนัก จะเห็นว่า มีแต่หายใจลมเข้า และ หายใจลมออก ไม่มีการตั้งลม ไม่รู้แม้ความสั้นยาวของลม ซึ่งไม่ใช่แนวทางปฏิบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้ทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ผู้ที่มาสร้างวิธีปฏิบัติใหม่ แสดงว่าเป็นศาสดาใหม่ เก่งกว่าพระพุทธเจ้า หากเป็นพระสงฆ์ก็เรียกว่า "บิดเบือนพุทธพจน์ มีโทษถึงปราชิก ตกนรกสถานเดียว ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน แม้เกิดชาติไหน ๆ กรรมก็ไม่หมด (โปรดอ่านรายละเอียดในพระไตรปิฎก)"

การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค ต้องประกอบด้วย กาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อม และต้องมีสติระลึกรู้ตำแหน่งของ "ใจ" อีกทั้งระลึกลมเข้ายาวก็รู้ ออกยาวก็รู้ การจะรู้สั้นรู้ยาวของลมหาใจ จึงต้องใช้มาตรวัดอันภิกษุในพระพุทธศาสนาใช้มาแต่พุทธกาล คือ

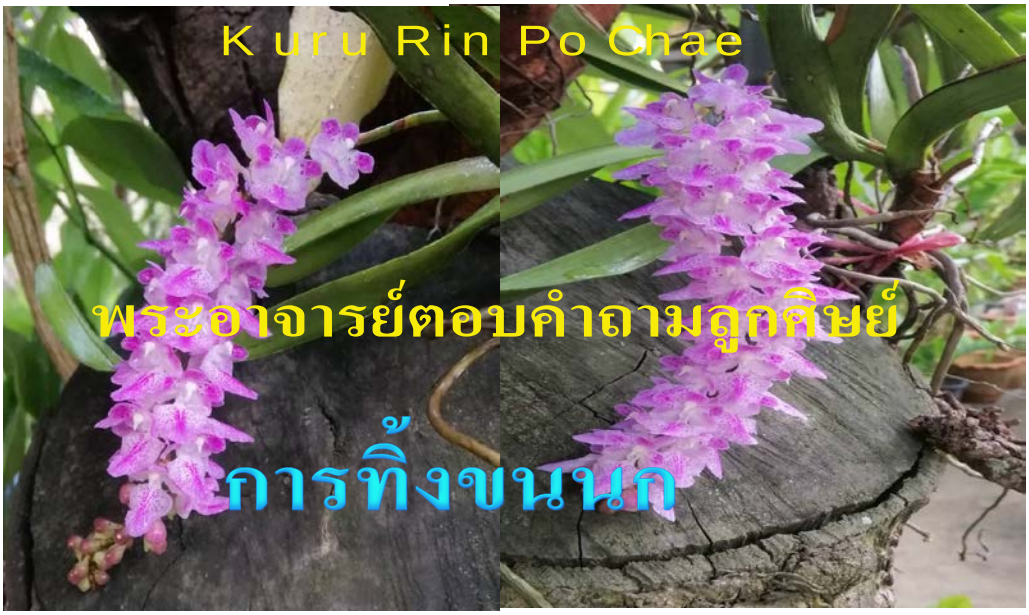
อัตรา **“๑ ขนนกตกพื้น”** เรียกว่า **“๑ อักษร”** หากใครที่ลมหาใจยาวกว่า ขนนกตกก็เรียกว่า ยาวกว่า ๑ อักษรดังนี้

หากสำนักใด ๆ ที่ท่านทั้งหลายซึ่งท่านพบ ไม่ได้ทำดั่งนี้ ก็บอกได้เลย ท่านได้พบกับ " เดียรัจถีย์ นอกรีต หรือ ศาสดาใหม่เข้าแล้ว !!!" เราท่านทั้งหลายอย่าลืมพระพุทธโอวาทของพระบรมศาสดาที่ว่า "...ธรรม และ วินัย อันตถาคตตรัสไว้ดีแล้ว" ก็พระพุทธเจ้า ท่านตรัสสอนไว้ดีแล้ว แต่ไอ้คนที่มันคิดขึ้นทำขึ้นใหม่ ถ้ามันไม่บิดเบือนพุทธพจน์ไม่กล่าวยังงั้น จะให้ว่าไง ?

สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จะขาดเสียซึ่งอาปานัสติเป็นอันมิได้ เปรียบประดุจดั่ง สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค เป็นร่างกาย และ อาปานัสติ เป็นลมหายใจ ดังปรากฏเป็นพุทธพจน์พระบาลีว่า **“อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา; จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปุเรนติ ...ฯเปฯ..เป็นอาธิ”** ความว่า **“อาปานัสสติ อันบุคคลใดได้ปฏิบัติให้มากแล้ว ผู้นั้นชื่อว่า ได้ทำสติปัฏฐานบริบูรณ์”**

ทั้งหมดนี้คือคำตอบที่ท่านผู้สงสัยได้ถามมา หวังว่าคงให้ความกระจ่างแก่ท่านผู้สนใจ ใฝ่ในธรรม และจำแนกแยกแยะ ความถูกใจ กับ ความจริงแท้ ได้บ้าง ...

ขอความผาสุขสวัสดี มีโชคชัย อธิษฐานสิ่งใดอันเป็นกุศล จงสัมฤทธิผลทันใจทันที จงทุกประการ เทอญ เจริญพร



เรื่องการทิ้งขนนก การปล่อยขนนก คำถามที่มีประโยชน์แก่สาธุชน ผู้เริ่มปฏิบัติทุกท่าน โปรดอ่าน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เจริญพร

คำถามของ ท่าน Dr กมลเนตร นมัสการพระอาจารย์ เช้านี้ โยมเนตรได้หัดทิ้งขนนกพร้อมออกเสียง ปรากฏว่าที่ผ่านมา ช่วงหายใจออกยาวกว่าขนนกที่ตกลงพื้น ฉะนั้นควรปรับให้สั้นลงตามขนนกที่ตกลงพื้น หรือที่เคยตั้งลมเดิมเจ้าคะ

คำถามของ ท่าน Dr Ben พระอาจารย์คะ เบญกำลังฝึกทิ้งขนนกก่อนออกเดินทาง ทำไมลมหายใจเรายาวกว่าขนนกตกคะ แล้วเราควรปรับตามลม หรือตามระยะที่ขนนกตกคะ

คำตอบ :::: ลมหาใจยาวน่ะดีอยู่แล้ว แต่ต้องรู้ว่า ที่ยาวกว่า ยาวแค่ไหน จะสังเกตได้จากเสียงที่เราเปล่งออกมา ว่าที่ยาวกว่าประมาณครึ่งหนึ่ง หรือ นิดหนึ่ง หรือ เกือบเท่าหนึ่ง ระยะหนึ่งขนนกตามอัตรามาตรวัดโบราณก่อนอดีมีดีส เรียกว่า " **๑ อักษร**" ในหลักแห่งอาปานัสติ คือ รู้ระยะแห่งลมหาใจ เป็นสามจังหวะ คือ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระงับลมหายใจเข้าและออกก็รู้ (ตั้งลม) ลมในเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้....

ประสบการณ์ของทั้งสองท่านที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่าสามารถระลึกรู้ระยะแห่งลมหาใจได้แล้วว่าสั้นหรือยาว นี่เป็นเพียงการเริ่มต้นปฏิบัติเพียงข้ามคืน สามารถระลึกได้ แต่ผู้

ปฏิบัติผิดทาง ไม่ใช่ปฏิสัมภิทามรรค ทำมา ๒๐ ปี ยังไม่รู้ว่า ตัวเองหายใจสั้นหรือยาว นี่คือ ความจริงที่พิสูจน์ การระลึกรู้นี้เรียกว่า "สติ" อันเป็นประธาน ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน นั้นเอง

การปฏิบัติเมื่อทิ้งขนนก โดยเฉพาะเรื่องการหายใจ

๑. เริ่มแรกให้ดึงลมหายใจเข้าไปก่อน สุดตรงไหน ให้รู้ และจำจุดนั้นไว้

๒. จากนั้นจึงปล่อยขนนก ในเวลาเดียวกับการออกเสียงให้พร้อมกันจากภายในและเสียงจากปาก โดยให้รู้สึกว่าเสียงนั้นออกมาจากจุดสุดตำแหน่งลมหาใจ

น้องลูกหยี (ถาม) ตอนนี้หนูโยนขนนกจนได้ปิติแล้ว เลยไปเริ่มการชักประคำคะ แต่ว่าตอนชักประคำยังงง หนูหายใจเข้าเอาตัวนะเข้าไปตั้งไว้แล้ว แต่จำระยะขนนกตัวเองไม่ได้ ทำให้ไม่นิ่งไปเลยคะ แบบนี้หนูควรทำอย่างไรคะ ควรจะกลับไปโยนขนนกอีก หรือทำอย่างไรคะ เมื่อคืนชักประคำครั้งแรก เลยงงมากๆ หนูรบกวนขอคำแนะนำหน่อยค่า

พระอาจารย์ กลับไปทิ้งขนนก แต่ละตัว เมื่อพร้อมจึงเปลี่ยนตัวใหม่ พร้อมในที่นี้คือ เสียงนอก (ปาก+ใจ)ในพร้อมกัน และเท่าระยะขนนกตกพื้น ปากเท่าใจ แต่ไม่เท่าขนนกตก ก็ยังไม่เปลี่ยนตัวอักขระ พร้อมทั้ง ๓ อย่างถึงเปลี่ยนตัว เมื่อพร้อมทั้ง ๑๘ ตัว เรียกว่า **ผ่านอุคหโกศล** แล้วจึงเข้าสู่มนสิการ คือการเดินปะคำ

พระอาจารย์ สาธิตวิธีทิ้งขนนก http://youtu.be/oMEi4ydNE0I

การหาปิติไม่ใช่เรื่องยาก ท่านที่ยังหาไม่พบ โปรดอ่านข้อความนี้เพื่อประกอบการพิจารณาและการปฏิบัติ

ก่อนอื่นต้องทราบก่อนว่า ปิติ คือ อาการ หรือ ลักษณะ ที่จะบ่งชี้ว่า ณ ขณะใด เวลาใด ที่กาย วาจา ใจ พร้อมกัน เจริญพร ทุกท่าน

จริงแล้ว ทุกท่านนั้นได้ปิติกันแล้วทุกคน แต่จำอารมณ์ขณะที่ปิติเกิดขึ้นไม่ได้เท่านั้น ยกตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ เวลาที่มาศึกษาข้อธรรมะฟังไป ใจ กาย รับรู้พร้อมกัน ก็เกิดอาการขนลุก นั่นแหละ เรียกว่า “ปิติ” แต่พวกท่านจำไม่ได้ ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร และตอนไหน คำ ๆ ไหน ที่ทำให้เกิดลักษณะอาการเช่นนั้น ก็เลยไปคิดเอาเองว่าปิติต้องไปนั่งสมาธิ หรือทำพิสดาร ฯลฯ เพื่อให้ได้ปิติ จริงไหม?

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีวิธีเฉพาะที่จะค้นพบได้ และรู้ได้อย่างแน่นอนไม่ฟั่นเฝือหรือเพ้อฝัน คือได้จริง รู้จริง เรียกว่าปฏิบัติโดย อุคหโกศลวิถี คือ...

อารมณ์การระลึกรู้ เรียกว่า **“สติ”** เมื่อ นำไปตั้ง จุด ที่กำหนด = ฐาน จึงเรียกว่า “สติปัฏฐาน” ไง แต่หากขนลุกเฉย ๆ แต่ไม่รู้ว่าตัวไหน ก็ เสียเวลา นั่งเมื่อย เอามาใช้อธิษฐานไม่ได้

“อุคหโกศล” คือ **การเปล่งวาจาให้พร้อมกับใจ** มีกายเป็นตัวกำหนด = ทิ้งขนนกออกเสียง เพื่อ หาตัวปิติ ที่แน่นอน เรียกว่า **“ขั้นวจสา”** ไม่งั้นสวดยอดพระไตรปิฎกยาวเป็นเล่มก็ ไม่รู้ว่าบทไหน บรรทัดไหน สวดไปเรื่อย แก่ตาย ก็อธิษฐานไม่ได้ คุณอุ้ย

คงถูกใจ เพราะไม่ต้องสวดมนต์ยาว เอาแค่อักษรตัวเดียว หาให้ได้ว่าตัวไหน แล้วจำตัวเดียว ที่ทำให้เราได้ปิติ เวลาทิ้งขนนก นะ คุณ Lek ด้วยเหตุนี้ไง เราถึงต้องหาให้พบ ไม่เสียเวลา ปฏิบัติ อย่างมีวิธีที่ถูกต้อง อันพระพุทธองค์ทรงสอน ทางอื่นไม่มีนะ เอกะมัคโค หนทางปฏิบัติมีทางเดียวเท่านั้น จ้า

เริ่ม**จากอุคหโกศล** คือ **วจสา** เปล่งเสียง ให้ พร้อมกับใจ กาย ทิ้งขนนก เมื่อ กาย วา จา ใจ พร้อมกัน ก็จะเกิดอาการเหมือนที่คุณเคยเป็น แต่รู้ว่าเป็นตัวอักษรไหนแน่นอน เอาตัวเดียวไประลึกรู้=สติ

การปฏิบัติตามความเข้าใจของเราเอง ไม่เป็นไปตามขั้นตอน จะเข้าสู่ทางตันไปต่อไม่ได้ เพราะการทำสมาธิทำด้วยใจ=คนขับรถ เท่านั้น กฎจราจร จึงสำคัญ

เพราะหลังจากได้ปิติแล้ว จากนั้นจะเป็น **มิติของใจ** ล้วน ๆ คือเป็นเรื่องของคนขับรถ ส่วน รถ หรือสังขาร = กาย ก็จอดไว้ในโรงรถจ้า

วิถีทางแห่งสมาธิ เป็นวิถีของใจ เรียกว่า มโนทวารวิถี จะเป็นอภิมหาเศรษฐี หรือไปนิพพาน ก็ต้องอธิษฐานด้วยใจ ทั้งนั้น อย่างอื่นทำไม่ได้ = สิ่งทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ คือคำตรัสแห่งพระพุทธองค์ เจริญพร

"การตั้งลม" เป็นหัวใจสำคัญในการทำสมาธิ ซึ่งแตกต่างไปจากการ “กลั้นลมหายใจ” ส่วนใหญ่ผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติใหม่ๆ มักเข้าใจสับสน คิดเอาเองว่าเป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งที่จริงเป็นคนละเรื่อง เพราะการกลั้นลมหายใจ จะให้โทษแก่ร่างกายทำให้สมองขาดออกซิเจน ถึงกับ "เอ๋อ" ได้ ทางพุทธเรียกว่าเป็นการอัตตากิยานุโยค (ทรมานตนเอง) ห้ามไม่ให้ปฏิบัติโดยเด็ดขาดเพราะเป็นโทษ

ส่วน "การตั้งลม" นอกจะต้องใช้ในการทำสมาธิในระดับสูง (ผู้ที่เรียนอธิษฐานบารมี - สติปัฏฐาน จะทราบดี) แล้วในการตั้งลมระดับต้น ๆ ยังมีอานิสงค์ป้องกันตนเองจากอาวุธได้อีกด้วย

ในประเทศจีนเมื่อประมาณเกือบพันปีมาแล้ว พระโพธิธรรม "ตั๊กม้อ" ผู้ก่อตั้งวัดเส้าหลิน ได้นำ "การตั้งลม" มาเผยแผ่เป็นที่รู้จักในชื่อ "วิชชาระฆังทอง" ดังปรากฏ และสืบทอดมาจวบจนปัจจุบัน http://www.youtube.com/watch?v=5Qd-9dFoq-g

ปัญหาที่ยากที่สุดอันเห็นได้ชัด ปรากฏขึ้นในทฤษฎีควันตัมฟิสิกส์

แรกสุดคือ เราไม่มีแนวทางอธิบายอย่างง่ายๆ ให้คนทั้งหลายทั่วไปเข้าใจได้ ที่จะเชื่อมโยงสัญลักษณ์กับแนวความคิดในภาษามนุษย์สามัญ และเพียงประการเดียวที่เราจะเข้าถึงจุดเริ่มต้นก็คือ ความจริงที่ว่า ชั้นความคิด ความรู้สามัญไม่อาจใช้ได้กับการอธิบายโครงสร้างของอะตอม ในควันตัมฟิสิกส์ได้

แต่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ยิ่ง ที่ทฤษฎีควันตัม อันนับว่าก้าวหน้าที่สุดในวิทยาศาสตร์ปัจจุบันนั้น ยังล้าหลังกว่าพุทธศาสนา ที่สามารถใช้ภาษา และอธิบายกำเนิดมวลที่เล็กกว่าอะตอม อันเรียกว่า “**ปรมาณู**” และตั้งเป็นสมการ สอนสืบทอดกันมากว่า ๒๕๐๐ ปี นี่คือความก้าวหน้า ทางฟิสิกส์ปฏิภาค ที่ชาวพุทธส่วนใหญ่ยังเข้าไม่ถึง ทั้งที่เป็นสิ่งต้น ๆ ชั้นประถมของผู้ปฏิบัติ ก้าวแรกเมื่อย่างเข้าสู่มิติแห่ง "สุทธมโนทวารวิถี"

ความยากในการอธิบาย แนวทาง ฯลฯ ให้ผู้อยากรู้ แต่ยังไม่ได้ปฏิบัตินั้น เปรียบได้กับการอธิบายความแตกต่างระหว่าง สีขาวกับสีดำ ให้ผู้รับฟังในความมืดมิดที่ปราศจากแสงแม้น้อยนิด มันยากที่จะอธิบาย ถึงความรู้สึกของผู้ที่ถ่ายทอดด้วยความจริงใจให้ผู้ใฝ่รู้อันอยู่ในความมืดนั้นเข้าใจได้ ด้วยเหตุดังกล่าว จึงต้องมีขั้นตอนที่ถูกต้อง คือทำอย่างไรจะทำให้เกิดแสงสว่างก่อน นั่นแหละ จึงจะเห็นความแตกต่างของสีได้

การปฏิบัติ สติปัฏฐาน ข้อแรกคือ การข้ามมิติแห่งปัจจุบัน อันสามัญมนุษย์รับรู้สัมผัส (ความมืด) ไปสู่มิติแห่งปัญญา (แสงสว่าง) มิติแห่งปัญญา ไม่ใช่มิติที่เราท่านรู้

เห็นเป็นอยู่ในปัจจุบัน แต่เป็นมิติแห่ง Plasmaหรือ กายในกาย ตามพุทธพจน์อันปรากฏในข้อแรกแห่งสติปัฏฐานสูตร

ฉะนั้น จึงต้องรับรู้และสัมผัสได้ว่า **กายในมีอยู่จริง** ดั่งพุทธพจน์นั้น ก็คือ วิธีเข้าถึงกายใน เริ่มต้นโดยการเปล่งเสียง (**วาจา**) + ทิ้งขนนก (**กาย**) + **ใจ**ออกเสียง ขั้นตอนแรกนี้ เรียกว่า "**อุคหโกศล**" เริ่มต้นด้วย "**วจสา**" คือกายนอก (กายสังขาร) กับ กายใน (มโนสังขาร) เชื่อมประสานเป็นหนึ่งเดียว คือให้เรารับรู้และสัมผัสได้ว่ากายในมีอยู่จริง

ขั้น อุคหโกศลนี้ จะเป็นเหมือนแสงสว่างน้อย ๆ ที่ส่องทางให้ผู้ปฏิบัติ มีกำลังใจรับรู้ได้ ถึงความจริงแท้ และความมีอยู่แห่งมิติ Plasma หรือ กายในกาย

มิติของมนุษย์ ที่เราเป็นอยู่ รับรู้สัมผัสนี้ เป็นสภาพของ **Mass** ซึ่งเราสัมผัสได้ด้วยปัญจทวาร คืออาศัย "รูป (Mass)" แต่มิติของกายใน เป็นมิติแห่ง "นาม" คือรับรู้ได้ แต่สัมผัสไม่ได้ การเข้าถึงจึงต้องมีวิธีเฉพาะทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่น

เมื่อได้ปฏิบัติตามวิธีขั้นต้น เพื่อรับรู้ความมีอยู่แห่งกายในอันมีสภาพเป็น"อากาศธาตุ" กายนอกมีสภาพเป็น "วาโยธาตุ" ทั้งสองกายจะเชื่อมประสานเป็นหนึ่งเดียวกันได้ โดยอาศัย วาจา ที่เราเปล่งออกมาตอนทิ้งขนนกนั้น เป็น "ปถวีธาตุ" อาการ (พฤติ) แห่งความถึงพร้อมของ กาย วาจา ใจ เป็นหนึ่งเดียว คือ "ความแปลกไปจากธรรมดา"เช่น ขนลุกขนพอง ปลาบปลื้ม น้ำตาไหล ง่วง ฯลฯ นี้เรียกว่า "ปีติ"

ลักษณะอันเกิดจากพฤติกรรมนี้ จะต้องกำหนดจดจำอารมณ์ให้ได้เพราะคือเครื่องมือสำคัญที่สุด ที่จะต้องใช้ เพื่อก้าวข้ามมิติปัจจุบันของสามัญมนุษย์ ก้าวข้ามกาลเวลาและความรู้ปกติสามัญ รวมทั้งปรากฏการณ์ทั้งปวง

เมื่อปฏิบัติผ่านขั้นนี้จึงเรียกว่า สามารถแยก สีขาวกับสีดำ คือ แยกระหว่างมิติสามัญ สู่มิติเหนือกาลเวลา ไม่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์แห่งเวลา เรียกว่า "อกาลิโก" เป็นเส้นทางเฉพาะของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน เป็นเส้นทางสู่มิติที่เหนือภาษาใด ที่สามัญมนุษย์ ผู้ไม่ปฏิบัติ ไม่อาจสัมผัสรับรู้ได้ เส้นทางของผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ย่อมก้าวข้าม มิติสามัญ (รูปMass) เข้าสู่มิติแห่งนาม (Pasma) เรียกว่า "มโนทวารวิถี" อันเป็นมิติแห่งโอปปาติกะ เทพยดา พรหม ฯลฯ รวมทั้งสรรพปัญญา ที่ให้ผู้ปฏิบัติสามารถค้นคว้า เฉพาะที่เหมาะสมกับตน (จริต) นำไปปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เรียกว่า"โลกุตรปัญญา"

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือสิ่งที่ปรารถนาจะถ่ายทอด แก่พุทธศานิกชน ได้นำไปประ

พฤติปฏิบัติ สมปรารถนา พ้นทุกหยาบ คือหนี้สิน มีชีวิตที่เจริญ ก้าวหน้า เป็นอภิมหาเศรษฐี ในมิติสามัญมนุษย์ เพื่อพิสูจน์ความมีอยู่แห่งพุทธพจน์ อันปรากฏ ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร ปฏิสัมภิทามรรค" นั้นแล ฯ

“ปิติ” ต้องเริ่มจากทิ้งขนนกก่อน วิธีอื่นจะจับตัวอารมณ์ละเอียดไม่ได้ เหมือนกับเรากินข้าวรู้ว่าเราอิ่ม แต่ไม่รู้ว่า กินกี่ช้อน และช้อนที่เท่าไรเราอิ่ม ไง อารมณ์ปิติ คือ จะเอาเฉพาะช้อนที่เราอิ่ม ว่าเป็นช้อนที่เท่าไร คือ อักษรอะไร ไม่งั้น ทำทั้งปี ได้ปิติ คือ อิ่ม แต่ก็ยังจับไม่ได้ ก็จะอธิษฐานไม่ได้

“การอธิษฐาน” เป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนานะ ไม่มีอธิษฐาน ศาสนาพุทธไม่เกิดอธิษฐานไม่ได้ ก็ไปนิพพานไม่ได้ ดังนั้น การอธิษฐานจะต้องทำด้วยการถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ และทำได้ทางเดียวคือสติปัฏฐาน

“สติ” คือ ระลึกรู้อารมณ์ของปิติ เป็นเบื้องแรก =ปถม= ปฐ นำไปตั้ง = ฐาน รวมเป็นคำว่า สติปัฏฐาน

ความสุขสมบูรณ์ในสภาวะของมนุษย์ ที่เกิดมามีพร้อม ทั่วไปเรียกว่ารวย หรือเป็นเศรษฐี ก็ใช่ว่าจะมีความสุขที่แท้จริง เพราะชีวิตมนุษย์ ย่อมมีสุข ทุกข์เจือปนกันไป ดังได้เคยอธิบายไปแล้วเหมือนน้ำมันกับน้ำในขวดเดียวกัน

ความเป็นมนุษย์พัฒนามาจาก "คน" ส่วน คน พัฒนามาจากสัตว์ "คน" สิ่งมีชีวิตที่ยืนสองขา พูดภาษามนุษย์ได้ แต่ไม่รู้ดีชั่ว ไม่รู้จักการเสียสละ เอาแต่ประโยชน์ส่วนตน นี้เรียกว่า “คน” บาลีเรียก “ทุรชน” พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติ ห้ามบวช “คน” ในพุทธศาสนา เมื่อ “คน” ได้รับการพัฒนาให้รู้จักเสียสละ รู้ดี รู้ชั่ว รู้จักบุญ บาป พร้อมที่จะทำงานเพื่อประโยชน์สุขของสังคม นี้เรียกว่า “มนุษย์” พระพุทธองค์ทรงให้บวชในพุทธศาสนาได้ พระบาลีเรียก ว่า “ปุถุชโน” มนุษย์เมื่อพัฒนาทางกายภาพ และเสริมด้วยการปฏิบัติ เข้าถึงสมาธิด้วยสติปัฏฐาน ก็จะก้าวข้ามมิติแห่งมนุษย์ สู่วิถีแห่ง “อริยะ” แปลว่า “สว่าง” เรียกว่า “อริยบุคคล” จะถึงได้โดยการสร้าง **“บุญ”** ในที่นี้ **คือ “การปฏิบัติ”** มนุษย์ส่วนใหญ่รู้จักแต่สร้าง "ดี" หรือ "ทำดี" สิ่งนี้จะส่งผลแค่ เทวภูมิ หรือเป็นได้แค่เทวดา เรียกว่า "กามาวจรภูมิ" อยู่ในชั้นเดียวกับมนุษย์ แสงสว่างที่ว่านั้น คือ แสงสว่างแห่งปัญญา ที่ส่องทางไปสู่การหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร เป็นมิติของ "อริยบุคคล" เท่านั้น

ในขณะนี้คือ ณ เวลาปัจจุบัน สิ่งแรกต้องแยกให้ออกว่า เราพัฒนาถึงขั้นไหน ขาดอะไร ต้องเสริมสิ่งไหน ทรัพย์สิน เป็นสิ่งสมมุติ มีได้ หมดได้ สร้างได้ ทำลายได้ นี้เป็นปกติ ส่วนใหญ่ก็มักกล่าวกันว่า ยังไง ๆ ก็ขอให้มีก่อน จะได้ไม่ลำบาก...

ถูกต้อง ถูกที่สุดเพราะไม่มีทรัพย์จะเอาที่ไหนมาทำทาน เป็นหนี้สิน จะปฏิบัติสมาธิเพื่อสร้างบุญก็ทำไม่ได้ (เจ้าหนี้ตามทวง) ปกติมนุษย์ก็ต้องแสวงหา และรอเวลา รอผล รอคนซื้อ รอๆๆๆๆ ไม่รู้ว่าเมื่อไร ตามเวรตามกรรม นี่คือปกติของสัตว์โลกที่ปฏิบัติไม่ถูกทางก็ต้องเป็นไปตามกรรม แต่เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัตินั้นจะอยู่เหนือกรรม และเลือกเฉพาะแต่ให้กุศลกรรม (กรรมดี) เท่านั้นแสดงผลได้

นี่อยู่ในขั้นที่ ๒ เรียกว่า **บังคับเวทนา** (เวทนาในเวทนา) เวทนา โดยรวม มี ๒คือ สุขเวทนา = สิ่งอันทำให้เราเกิดความสุข กับ ทุกข์เวทนา = สิ่งอันทำให้เกิดความทุกข์

เมื่อ ปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพุทธพจน์ ก็สามารถเลือกรับแต่สุข หรือ อธิษฐานเฉพาะสุขให้เกิดขึ้นได้ไม่เหลือวิสัย เพราะ สุขของมนุษย์ยังไม่พ้นสมมุติ

ทีนี้ก็จะมีคน (ช่างรู้) ก็จะบอกว่า "ปฏิบัติสมาธิห้ามติดสุข" นี้เรียกว่ารู้ไม่จริง ทั้งยังเป็นการบิดเบือนพุทธพจน์ การที่ให้เราสุขและรับรู้สุข ทั้งมนุษยสุข เทวดาสุข พรหมสุข ก็เพื่อไว้เปรียบเทียบว่า "สุขใดยิ่งกว่านิพพานไม่มี...**นิพานัง ปรมัง สุขัง”**

ดังนั้นทุกท่านที่มาปฏิบัติ สิ่งแรกที่จะได้รับอันเป็นกุศล (ผลของบุญ)คือความสุขในฐานะ หน้าที่ การงาน ธุรกิจ การเงิน ครอบครัว ต้องเจริญก้าวหน้า สามารถเปรียบเทียบกับตอนไม่ได้ปฏิบัติ นี้คืออานิสงค์แห่งบุญ ที่แสดงผลทันทีไม่ต้องรอชาติหน้า... แต่หากจะถามว่าแล้วที่เคยทำมาแต่ก่อนทำไมไม่ได้ผล ก็ลองถามตนเองก่อนว่า "เอาน้ำตาลสักภูเขาใส่ลงไปในทะเล แล้วจะทำให้ทะเลเปลี่ยนรสเป็นหวานไหม?

ฉะนั้น การทำบุญต้องรู้ก่อนว่า ทำที่ไหน กับใคร พุทธองค์เรียกว่า “เนื้อนาบุญ” ...หลาย ๆ คนพูดว่า บุญ ทำที่ไหนก็ได้ ถูกต้องไหม ? ต้องบอกว่า "ผิด" บุญเริ่มที่ใจ ถ้าไม่รู้จักที่ตั้งของใจ ทำอย่างไรก็ไม่ได้บุญ บางคนถึงขนาดครอบครัวแตกแยก เป็นหนี้เพราะกู้เขาเอามาจ่าย แต่เข้าใจ ว่า “ทำบุญ” มันตรงข้าม บุญทำที่ใจ ทำแล้วได้เลย และที่สำคัญ ต้องเจริญขึ้น

หวังว่าทุกท่าน คงจะใช้ข้อมูลเล็กน้อยนี้ เพื่อเสริมสิ่งที่ขาด ขจัดข้อสงสัยและเข้าถึงในธรรมะ ที่แท้

ขออานุภาพแห่งพุทธคุณจงดลบันดาล ให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ ได้สิ่งปรารถนาอันได้อธิษฐานนั้น ถ้วนทุกท่าน ทุกประการเทอญ ฯ.. เจริญพร

ตามกฎแห่งฟิสิกส์ ซึ่งค้นพบเมื่อประมาณปี 1968 และประกาศผลการทดลองใน LAB อย่างเป็นทางการว่า “สสาร สามารถแปรสภาพเป็นพลังงานได้” ทั่วโลกต่างฮือฮา ในความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ แต่ชาวนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลกทั้ง - หลายกลับลืมไปว่า พวกเขานั้นล้าหลังกว่า พระพุทธศาสนา กว่า ๒๕๐๐ปี เพราะอะไร ?

ก็เพราะว่า พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบกฎดังกล่าวนี้ และยังทรงสั่งสอนวิธีปฏิบัติ ให้แก่พุทธบริษัท ให้สามารถแปร “สภาวะสสาร เป็น ปฏิสาร” คือสามารถเปลี่ยนสภาพ ของสสารเป็นพลังงาน พร้อมกับสามารถ ย้อนทางกลับให้พลังงานเป็นสสารได้ ซึ่งเรียก ว่า Transformation วิทยาการอันล้ำหน้านี้ ปรากฏอยู่ในพระสูตรชื่อว่า “สติปัฏฐาน – ปฏิสัมภิทามรรค” ได้แก่การแปรสภาพของ รูป=Mass เป็น นาม=Plasma และรวม รูป กับ นาม ให้เป็น Energy (พลังงาน) ได้อีกด้วย

วิทยาการแห่งการแปรสภาพนี้เรียกว่า "Transformation" ซึ่งแม้ปัจจุบัน ที่วิทยาศาสตร์ก้าวหน้าขนาดที่ว่ามี iPad iPhone มียานอวกาศไปนอกโลก ฯลฯ ก็ยังทำไม่ได้ คิดไม่ออก ทำได้แค่ค้นคว้าถึงต้นมวล อันได้แก่โครงการ CERN เท่านั้น น่าอายไหม ดังนั้น สิ่งที่พวกเรากำลังศึกษา ปฏิบัตินี้ คือความก้าวหน้าทางวิทยาการ อันวิทยาศาสตร์ในภพภูมิ ยุคปัจจุบัน ยังไม่สามารถเข้าถึง แม้เพียงกระพี้ จึงไม่ต้องพูดถึงสิ่งที่ก้าวล้ำไปกว่านั้น

ขอให้พวกเราได้ภูมิใจ ที่ได้รับรู้รับเรียน และเข้าถึงหนทางปฏิบัติอันจริงแท้ เพื่อพิสูจน์ทราบ และรับผล แห่งการปฏิบัติ อันหนทางอื่นใด ไม่มีทางเข้าถึง ไม่ว่าจะเป็น

ศาสตร์ไหน ๆ และไม่มีที่ใดให้การศึกษาและถ่ายทอด.... นี่คือ ความจริง และจริงที่สุด

การปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร โดยความจริงแท้ คือการเข้าถึงแก่นแห่งสรรพสิ่ง อย่างจริงแท้ เป็นการก้าวพ้นกฎเกณฑ์ธรรมชาติ อันได้ถูกกำหนดไว้ด้วยสมการทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็น เวลา (Time) สถานที่ (Space) รูป (สสาร = Mass) นาม (Plasma) รวมทั้ง พลัง (Energy) สิ่งทั้งหลาย (ยกเว้นนิพพาน) ล้วนเป็นสมมุติธาตุ (Element) เป็นสภาวะอันก่อให้เกิดรูป รูปทั้งหลายย่อมมาจากธาตุทั้ง ๔ อันล้วนเป็น นอกจากผู้ปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ ธาตุทั้ง ๔ ก็ล้วนเป็นสมมุติ คือ เกิดจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อสัมปยุต หรือ รวมกัน ในระดับใดระดับหนึ่ง ก่อให้เกิดสภาวะแห่ง รูป ทำให้สามารถรับรู้ และสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อธาตุทั้งหลายเป็นสมมุติ (ไม่ใช่นิพพาน) ดังนั้น จึงอยู่ในอำนาจโดยปกติของผู้ที่ปฏิบัติ จะสามารถสมมุติ (ควบคุมสภาวะของธาตุ=อธิษฐาน) ให้เกิดขึ้นตามประสงค์ได้ ไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัย

ธาตุทั้ง ๔ ย่อมอาศัยเวลา และ สถานที่ เป็นตัวแสดงผล (The 4 Element Effection Base on Time & Space) เมื่อผู้ปฏิบัติตามวิถีแห่งสติปัฏฐาน ย่อมเข้าถึงสภาวะแห่ง "อกาลิโก"คืออยู่เหนือกฎเกณฑ์แห่งเวลา นั่นย่อมหมายถึงเขา(ผู้ปฏิบัติเหล่านั้น) ย่อมสามารถกำหนด เวลา สถานที่ และ มวลธาตุทั้งหลายได้ตามประสงค์ เงิน หรือ ทรัพย์สิน ความร่ำรวย เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา เป็นรูป (Mass) เป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย (เพราะเห็น ใช้ อยู่ทุกวัน) เกิดแต่ธาตุทั้ง 4 เป็นสมมุติ ไม่ใช่นิพพาน จึงเป็นเรื่องง่าย (So Simple) และเป็นขั้นต้น (Basic Level) สำหรับผู้ปฏิบัติ จะฝึกและรับผลได้เร็วกว่าอย่างอื่น

สภาวะดังกล่าวนั้น จะต้องข้ามเส้นของเวลา ด้วยความเร็วยิ่งยวด ซึ่งความเร็วดังกล่าวต้องมีความเร็วเหนือกว่าแสงหลายล้านเท่า และสิ่งนั้นเราท่านมีอยู่แล้ว พระพุทธองค์ทรงตรัสยืนยันไว้ เรียกว่า " **ใจ** "

" **ใจ** " หรือ มโน , มนัส, มน, จูตู, เจโต, เจตสิก ฯลฯ คือชื่อที่ใช้เรียกในพระไตรปิฎก บาลี " ใจ " นี้พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า " ไม่มีสิ่งใดไวไปกว่าใจ แม้แต่แสงที่เร็วใจยังเร็วกว่านั้น " ด้วยพุทธพจน์อันปรากฏนี้ สอดคล้องรองรับกับทฤษฎีสัมพันธภาพของไอน์สไตน์ว่าด้วย Time & Space ที่ว่า เมื่อเคลื่อนที่ไวกว่าแสง อดีตและอนาคตย่อมประจักษ์ แต่อย่าลืม ว่าไอน์สไตน์เพิ่งเกิดเมื่อยังไม่ถึง ๑๐๐ ปีมานี่เอง แต่สติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทมาแล้วกว่า ๒๕๐๐ ปี (สงสัยอีตาไอน์สไตน์ จะ

แอบเอาพระสูตรของพุทธไปค้นคว้าซะละมั้ง ?)

ตามที่กล่าว ทั้งด้านทฤษฎีวิทยาศาสตร์ว่าด้วย Time & Space และพุทธศาสตร์ยืนยันตรงกันว่า เมื่อเร็วกว่าแสง อดีต และ อนาคต ย่อมแสดงผล จึงเป็นที่ยืนยันผลการปฏิบัติของพระพุทธองค์ที่ทรงลำดับชั้นของผู้ปฏิบัติ ในการปฏิบัติสามารถรู้อดีตชาติ (ระลึกชาติได้ = อตีตังสญาณ) สามารถรู้อนาคตได้ (อนาคตังสญาณ) มีอยู่จริง และ มีวิธีการปฏิบัติได้ อย่างเป็นขั้นตอน และทำได้ทางเดียวเท่านั้นไม่มีหนทางอื่น คือสติปัฏฐาน ๔ ที่ท่านทั้งหลายกำลังเริ่มฝึกกันอยู่นี้ นั่นเอง

เพื่อยืนยันอีกครั้ง ว่าไม่มีหนทางอื่นนอกจากสติปัฏฐานเท่านั้น เพื่อป้องกันการแอบอ้าง และกล่าวตู่พุทธพจน์ ว่า " มีทางอื่นทำได้" ก็พึงรู้ไว้ว่า ท่านกำลังถูกหลอกลวงให้หลงผิด. เพราะมีพุทธพจน์ตรัสยืนยันไว้ชัดเจน เป็นพระบาลีว่า " เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค..." (ทางอื่นนอกจากสติปัฏฐานสูตร นั้นไม่มี) ดังนี้

ทบทวนอีกครั้ง ..... สติ = ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์ (ปิติ) ปฐ (ปถ) = เบื้องต้น ฐาน = ที่ตั้ง รวมความว่า **ระลึกรู้อารมณ์แห่งปิติ เป็นเบื้องแรก ไว้ ณ ฐานที่ตั้ง** (ส่วนของฐานที่ตั้ง จะอธิบายในข้างหน้า)

อุปกรณ์สำคัญยิ่งของสติปัฏฐานของสติปัฏฐาน ได้แก่ ลมหาใจเข้าและออก ซึ่งจะขาดเสียมิได้ เรารู้จักกันจนคุ้นหูของนักปฏิบัติเรียกว่า " อาปานสติ " มีที่มาคือ อา = อัสสาสะ คือ ลมหาใจเข้า ปา = ปัสสาสะ คือ ลมหาใจออก นัส = มาจากคำว่า มนัส แปลว่าใจ สติ = ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์แห่งปิติ

รวมความแปลว่า **ระลึกรู้อารมณ์แห่งปิติ ด้วยลมหาใจเข้าและออก** จึงมีพุทธพจน์ตรัสให้เห็นความเป็นอุปการสำคัญอย่างแยกเสียมิได้เหมือนร่างกายกับชีวิตว่า

“.... อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา; จตฺตาโร สติปฏฐาเน ปริปุเรนติ.... ภิกษุทั้งหลาย อาปานัสติ อันบุคคลใดอบรมให้มากแล้ว ย่อมชื่อว่า ทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์” ดังนี้

ขออำนาจแห่งพุทธานุภาพ จงสถิตสถาพร ดลบันดาลให้ประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติ สิ่งปรารถนาอันเป็นกุศล จงสัมฤทธิผลดั่งใจอธิษฐาน จงทุกท่าน ทุกประการ เทอญ....เจริญพร

ความสุข - สมบูรณ์ในมิติแห่งสามัญมนุษย์นั้น เป็นโลกที่มีขีดจำกัด ด้วยรูป (Mass) และภาพเชิงซ้อน (Layer) ที่ถูกป้อนในสภาพที่แตกต่างกัน ด้วยความถี่ ระดับ และช่วงเวลา ภาพเชิงซ้อนที่ถูกรับ หรือป้อนเข้าสู่ส่วนรับรู้ ที่เราเรียกว่าอายตนะภายนอกทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายจะถูกนำไปเปรียบเทียบกับ Layer ที่มีอยู่ก่อน ว่าลงตัวหรือไม่ และถูกสั่งการไปยังอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้กระทำ หรือไม่กระทำ เราเรียกสิ่งนี้ว่า **พฤติกรรม**

อริยะ แปลว่า สว่าง หรือแจ้ง จึงถูกนำมาใช้เรียกบุคคลที่รู้แจ้ง เห็นแสงสว่างแห่งทางพ้นทุกข์ว่า "อริยบุคคล" หรือ ที่เราได้พบในพระไตรปิฎกว่า ดวงตาเห็นธรรม เป็นต้น

ทุกข์นั้น เมื่อแยกออกเป็นจำพวกใหญ่ๆ จะมี ๒ ชนิด คือ ทุกข์หยาบ ๑ ทุกข์ละ-เอียด ๑ ทุกข์หยาบ ได้แก่ การเป็นหนี้สิน ทุกข์กาย การเจ็บป่วย การงาน ครอบครัว และการดำรงชีพ รวมทั้งฐานะทางสังคม นี้เป็นทุกข์หยาบ

ส่วนทุกข์ละเอียด ได้แก่ กิเลส ตัณหา ราคะ อนุสัย เป็นต้น ทุกข์ละเอียดนี้ต้องอาศัยอำนาจสมาธิขั้น ญาน (สูงกว่าฌาน = ต้องเหาะได้ก่อน จึงจะสลัดหลุด) ซึ่งจะไม่กล่าวถึง ณ ที่นี้

เราจะกล่าวถึงการหลุดพ้นจากทุกข์หยาบ ๆ กันก่อน เช่น เรื่องหนี้สิน การดำรงชีพ ธุรกิจ และครอบครัว ซึ่งเป็นทุกข์หยาบ ถ้ายังหลุดพ้นหนี้ ฯลฯ ที่เป็นทางโลกไม่ได้

ก็อย่าไปหวังว่า จะบรรลุหลุดพ้นไปนิพพานได้ แม้แต่ผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ยังไม่ทรงอนุญาต ให้คนมีหนี้สินติดตัวมาบวช จึงยืนยันได้จากพุทธพจน์ว่า สิ่งที่ต้องพ้นก่อน คือหนี้สิน นั่นหมายถึงว่า ต้องมีวิธีปฏิบัติอย่างชัดเจนในเรื่องนี้ และนี่คือสิ่งที่เราจะกล่าวถึงกัน เป็นสิ่งที่เชื่อได้ว่า ท่านที่ผ่านสำนักต่างๆ มาแล้วมักได้ยินได้ฟังอยู่เป็นนิจว่า การปฏิบัติ ห้ามมิให้มีการอธิษฐาน หรือปรารถนาทรัพย์ โดยอ้างว่า ทำให้โลภ คำถามคือ "จริงหรือไม่? คำตอบคือ ไม่จริง (เป็นการกล่าวตู่พุทธพจน์ = แอบอ้างว่าพระพุทธเจ้าพูด) เพราะอะไร ?

ก็เพราะว่า พุทธพจน์ของพระพุทธองค์ที่ทรงแสดง จะไม่มีการขัดหรือแย้งกันโดยเด็ดขาด! เนื่องจากว่า ในไตรสิกขา จะเริ่มต้นด้วย **ทาน ศีล** และ **ภาวนา**

ก็เมื่อเริ่มด้วยทาน ในยุคปัจจุบัน คนไม่ได้ทำนา ปลูกผัก หาปลา จะเอาอะไรมาทำทาน ถวายแก่พระสงฆ์ ต้องใช้ "เงิน" ซื้อมาทั้งนั้น

และเมื่อเป็นหนี้ ศีลก็รักษายาก โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ มุสา พูดเท็จ อันที่จริงก็ไม่อยากเท็จ แต่มันไม่มีเงินจ่ายหนี้ ก็ต้องโกหกเจ้าหนี้ สรุป ทั้งทาน ทั้ง ศีล ไม่มีแล้ว จะนั่งภาวนาได้ไง เพราะต้องคอยใจสั่นหลบเจ้าหนี้ นี่คือวิถีชีวิต ที่พระอาจารย์ส่วนใหญ่ที่สอนกรรมฐานไม่กล้าพูดถึง หรือหรือหากพูดก็จะอ้างให้ทำบุญ ชาติหน้า จะได้ไม่เป็นหนี้ (แต่ชาตินี้ ตัวอาจารย์ไม่ยักกะบอกว่า ....หนีเจ้าหนี้ไปก่อนละกันโยม...แต่ยังไงอย่าลืมใส่ซองผ้าป่าให้อาตมาก่อน นะจ๊ะ) ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ หากเรามองภาพโดยรวมทั่วไป จะเห็นภาพที่คล้ายกับว่า "พระพุทธศาสนา เป็นเครื่องหมายของคนยากจน "

ซึ่งในความจริงแท้นั้นตรงกันข้าม เพราะผู้ที่ปฏิบัติ ตามวิถีแห่งสติปัฏฐาน สภาพการดำรงชีพ ฐานะ ครอบครัว ชีวิตและการงาน ทรัพย์สิน ต้องเจริญก้าวหน้าวัฒนาอย่างถาวร เพราะหากปฏิบัติแล้ว ยังไม่พ้นความยากจน หรือยิ่งปฏิบัติยิ่งจน (บางคนโดนหลอกให้ทำบุญจนหมดตัว แถมเป็นหนี้วัด เพราะวัดออกเงินให้กู้ทำบุญก็มี) ลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการปลอมแปลงคำสอนของพระพุทธองค์ พบที่ใดให้รู้เลยว่าปลอม ๑๐๐%

ความยากจน หนี้สิน หรือ ฐานะทางสังคม ไม่ใช่มีเฉพาะยุคนี้ มีมาแต่ครั้งพุทธกาล หากปฏิบัติแล้วยิ่งยากจน พุทธศาสนาคงไม่สืบทอดมาถึงยุคเรา ดังนั้น ก่อนจะปฏิ-บัติ ก่อนจะเชื่อ พึงศึกษา อย่างน้อยก็ใช้สามัญสำนึก ก่อนที่จะตัดสินใจ ควักกระเป๋า ที่เราคิดว่าทำบุญ หรือเป็นการ " ซื้อปืนให้โจรปล้น" หากไม่แยกแยะ นอกจากจะไม่ได้

บุญยังเพิ่มบาปให้ตัวเองอีกตะหาก **บุญ** สำเร็จที่ **"ใจ"** หากไม่รู้ว่าที่ตั้งของใจอยู่ที่ไหน ทำยังไงก็ไม่ได้บุญ เป็นแค่ "ทาน" เท่านั้น

ความแตกต่างระหว่าง "บุญ" กับ "ทาน" คือ. ...ทำทานเป็นได้แค่เทวดา แต่ บุญนำพาถึงพรหมจวบจนพระนิพพาน" ความต่างอยู่ตรงนี้

ดังนั้น ความสำคัญในการ "หาใจ" จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวดของพระพุทธศาสนา ปรากฏบังคับไว้ชัดเจนเรียกว่า ลมหาใจเข้าออก หรือ อาปานัสสติ ซึ่งควบคู่ไปกับ สติปัฏฐาน ดุจร่างกายกับชีวิต

การหลุดพ้นจากสภาวะหนี้สิน เป็นเรื่องที่ง่ายที่สุด ง่ายพอ ๆ กับ ทำไงถึงจะ "รวย" (ความรวย เป็นคำจำกัดความเรียกบุคคลที่มีทรัพย์)

คำถาม คือ เริ่มต้น ตรงไหน อย่างไร ?

คำตอบ คือ เริ่มต้นที่ "หาใจ" ให้เจอ และระลึกรู้ไดทุกขณะว่า ณ ขณะเวลานั้น ๆ "ใจอยู่ที่ไหน?" ซึ่งมั่นใจว่า ทุกท่าน ณ ที่นี้ ได้ รับทราบวิธีปฏิบัติ หาที่ตั้งของใจ ได้กันแล้ว ก็ขออนุโมทนา ใครยังไม่ทราบก็สอบถามผู้ที่ปฏิบัติใน Line ปฏิสัมภิทามรรค นะ

ในวันพรุ่งนี้ เรามาต่อกันด้วยเรื่อง "ทำอย่างไร จะทำให้บุญในอดีตชาติ แสดงผลได้ในปัจจุบัน"

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยอันมีพุทธานุภาพเป็นเบื้องต้น จงดลบันดาล ให้ทุกท่านประสพสุขสำราญ เบิกบานในความร่ำรวย ถึงพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุขพละ จงถ้วนทั่วทุกท่านเทอญ ฯ. ....เจริญพร

ความจำได้หมายรู้ จะมีอยู่ ๒ ชั้นด้วยกันคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต ทั้งนี้อาจจะเป็นประสบการณ์ หรือการเรียนรู้จากแหล่งต่าง ๆ ที่ได้รับเข้ามา สิ่งดังกล่าวนั้นจะถูกบันทึกและเก็บไว้ใน ๒ ระดับ คือ ระดับความจำ นี้เป็นชั้นนอก และ ระดับสัญชาติญาณ นี้เป็นส่วนชั้นใน ชั้นนอกนี้จะถูกเก็บไว้ในแหล่งที่ถูกเรียกใช้ เมื่อได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอก เป็นลักษณะการเทียบเคียงคล้ายกับ Layer คือ มีนำของเก่าออกมาวางไว้ด้านล่าง และ นำสิ่งที่ปรากฏใหม่ ทับซ้อนลงไป ว่าลงตัวกันหรือไม่ เช่น เราเคยเห็นดอกกุหลาบ ก็จะเก็บภาพดอกกุหลาบไว้ มาวันหนึ่งได้เห็นหรือ มีผู้กล่าวถึงดอกไม้ชนิดหนึ่ง ภาพของดอกไม้ที่พบใหม่ จะถูกนำไปทาบทับ กับภาพดอกกุหลาบเดิม หากลงตัวกัน ก็จะ "อ๋อ..นี่คือดอกกุหลาบ" หาก Layer ทับกันไม่ลงตัว ก็จะบอกว่าไม่ใช่

ความรัก ชอบ เกลียด โกรธ ก็อยู่ในลักษณะเดียวกัน สรุปคือ ต้องมีแม่แบบอยู่ก่อนทั้งสิ้น จะชอบใจ หรือเกลียดชัง เมื่อ ปัญจทวารรับสิ่งภายนอก ก็จะนำสิ่งนั้นเข้าสู่ระบบความจำ เป็นชั้นนอก เทียบว่าสิ่งนั้น เคยรู้จัก เคยชอบหรือไม่ เพื่อจะส่งสัญญาณออกมา ตัดสินออกมา ว่าชอบหรือไม่ชอบ ใช่หรือไม่ใช่ นี้เรียกว่า “ความจำ” เกิดโดยปัญจทวารวิถี อาศัยการสัมผัสรับรู้จากภายนอก สิ่งที่เกิดขึ้นจากปัญจทวารวิถี เป็นสิ่งที่ลืมได้ เพราะใช้เพียงระดับความคิด เป็นสภาวะของจิต เหมือนเขียนภาพบนพื้นทราย ไม่คงทน ติดอยู่อย่างผิวเผิน เราจึงลืมได้ เพราะเป็นชั้นเปลือกนอก ชั้นนอกนี้ เป็นชั้นจิต มี

อาการ กิริยา คือ คิด กับนึก เป็นธรรมชาติ ดังพระบาลี ว่า **ธรรมชาติใดคิด** ธรรมชาตินั้น เรียกว่า **"จิต"** ความนึกคิดนี้จะตายตามสังขาร เมื่อบุคคลนั้นๆถึงกาลกิริยาไป ไม่ต่อเนื่องข้ามภพชาติ

สำหรับชั้นใน สิ่งใดๆที่เรา **"ประทับใจ ตั้งใจ"** สิ่งนั้นจะถูกเก็บไว้ในส่วนที่เรียกว่า **"สัญญา"** เช่น ความรัก ความประทับใจ เช่นเรารักพ่อ แม่ ยังไงเราก็ไม่ลืม แม้เวลาจะผ่านไปสักกี่สิบปี เราจะไม่มีวันลืมหน้าตา ของพ่อ แม่ หรือสิ่งที่เรารัก เพราะสิ่งนี้ได้ถูกประทับลงไปใน "ใจ" และเก็บไว้ภายในส่วนของสัญญา

สิ่งที่ประทับใจนั้น จะประกอบไปด้วย อารมณ์ ความรู้สึก เสียง ภาพ ลักษณะรายละเอียดทุกชนิด จะติดอยู่ในใจ จะนำกลับมาได้ ต้องอาศัยการระลึก ไม่ใช่แค่เพียงนึก หรือ คิด และจะติดอยู่ในสัญญา ข้ามภพชาติ ตราบเท่าถึงพระนิพพาน บุญ คือสิ่งที่กระทำแล้วมีผล (กุศล) ให้ได้รับความสุข สมปรารถนา อันยังให้มนุษย์เทวดา ได้รับความปลาบปลื้ม นี้เรียกว่า “บุญ”

บุญ นั้นเกิดจาก "ใจ" ไม่ว่าเราจะได้กระทำไว้ในชาติไหน ๆ ก็จะถูกเก็บสะสมไว้เหมือนธนาคาร เรียกว่า "**บุญนิธิ**" การทำบุญจึงต้องทำด้วยใจเท่านั้น หากไม่รู้ที่ตั้งของใจ ทำยังไงก็ไม่ได้บุญ เพราะจะถูกเก็บไว้ชั้นนอก กลายเป็น "ทาน" ไม่ใช่บุญ ที่เราจะนำออกมาใช้อีกได้ การทำบุญเหมือนการฝากธนาคาร พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า "บุญนิธิ" อันสำเร็จโดยการ ตั้งใจ "ทำบุญ" เมื่อผ่านภพชาตินั้นไป แต่ต้องการเอาบุญเก่ามาใช้ ต้องอาศัย "ใจ" เป็นเครื่อง "ระลึก" ถึงบุญนั้น เหมือนกับเราฝากเงินไว้ ต้องจำเบอร์ ATM ให้ได้ จำไม่ได้ มีเงินพันล้าน ก็ไม่มีวันจะเบิกมาใช้ได้

การทำบุญจึงต้อง "ตั้งใจ" และต้องรู้ที่ตั้งของใจ" ว่าอยู่ตรงไหน จึงต้องฝึก ไม่งั้นทำบุญสูญเปล่า ของเก่าก็เอามาใช้ไม่ได้ พุทธพจน์กำหนดไว้ชัดเจนว่า "พึงระลึกถึงบุญที่เรากระทำอยู่บ่อย ๆ" พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า "ระลึก" ไม่ใช่ "นึก" หรือ "คิด" เพราะนึก คิดเป็นหน้าที่ของจิต แต่ระลึก เป็นหน้าที่ของ"ใจ" ความต่างกันมีนิดเดียว **เหมือนกระดาษแผ่นเดียวกันแต่คนละหน้า**

ระลึก เป็นธรรมชาติของสติ เพราะสติมีหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ ถามว่าอารมณ์อะไร อารมณ์แห่งปิติ นี่ไง ในที่สุดสิ่งที่กล่าวถึง ก็ย้อนกลับต้นเหมือนวงกลม เป็นสิ่งที่เราได้คุยกันมาแล้ว และได้ปฏิบัติกันบ้างแล้วคือ สติปัฏฐาน นั่นเอง

การระลึกรู้ปิติ ก็คือ การนำปิตินี้เข้าไปสู่สัญญา ในลักษณะของหมายเลข ATM เพื่อเบิกบุญเก่าของเรา จึงต้องจำให้ได้ ก็ลองลืมเบอร์ATM แล้วไปยืนหน้าตู้กดทั้งปี จะมีเงินออกมาไหม ...

นี่คือความสำคัญของปิติ ปิติ เป็นสภาวะของ มโนทวาร หรือเกิดได้ทางใจ เท่านั้น เราจึงต้องพร้อม และต้องใช้วาจาเป็นตัวเชื่อม เพราะเราจะเอาบุญให้มาแสดงผล ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่เรียกว่ามีกายสังขาร การเบิกบุญ จึงต้องถึงพร้อมด้วย กายสังขาร วจี (วา จา) สังขาร มโน (ใจ) ด้วยประการฉะนี้

ขอความสมบูรณ์แห่งทรัพย์ และสิ่งอันปรารถนา จงปรากฏด้วยอำนาจแห่งพุทธานุภาพจงดลบันดาลให้ทุกท่านสำเร็จสมปราถนาโดยพลัน ดั่งอธิษฐาน ทุกท่าน ทุกประการเทอญ ฯ เจริญพร

ความรวย ความจน มีมาพร้อมกับพัฒนามนุษย์เข้าสู่เศรษฐกิจ ซึ่งเป็นยุคก่อนพุทธกาล ดังจะเห็นว่า ในประวัติการบำเพ็ญบารมี ๑๐ ทัศน์ ของพระพุทธองค์ ซึ่งที่ทรงเสวยชาติมาก่อนเป็นพระพุทธเจ้าหลายแสนกัปป์ ก็มีคำว่า "เศรษฐี" มีคำว่า "มั่งมี" มีคำว่า "ร่ำรวย" แล้ว ที่กล่าวเช่นนี้หลายท่านที่ได้อ่าน คงสงสัยว่า รู้อยู่แล้วจะมากล่าวถึงทำไม ?

ที่กล่าวถึงก็เพื่อให้ทุกท่านได้สำนึก ระลึกได้ว่า "การทำบุญ และอธิษฐานขอให้ร่ำรวย" นั้น เป็นเรื่องปกติ และมีมาหลายภพชาติแล้ว เป็นการนำหลักฐานในพระไตรปิฎกมายืนยันให้มั่นคง จะได้ไม่สงสัย แทบจะเป็นปกติ นับแต่เราเป็นเด็ก คุณย่า คุณยายพาเราใส่บาตร ทำบุญ ก็จะยกขันข้าวขึ้น เหนือหัว แล้วกล่าวคำอธิษฐานว่า"เจ้าประคุ้น ขอให้รวย เป็นต้น เราก็เรียกว่า "จบ" ฉะนั้น การอธิษฐานขอให้ "รวย ให้พ้นความลำบากยากจน " จึงเป็นเรื่องปกติ ของผู้ทำบุญ ทั่วไป เป็นอากัปกิริยาอาการ หรือ พฤติกรรมปกติ ของผู้ทำบุญที่เรา นึกเห็นทันที

เมื่อกล่าวถึงการ "ทำบุญ" การเชื่อมต่อบุญในอดีตชาติ เพื่อให้แสดงผลทันทีในปัจจุบัน นั้นคือ การระลึกถึง "บุญ" ด้วย "ปิติ" โดยใช้วิถีแห่ง "ใจ" เรียกว่า "มโนทวารวิถี" คือต้องใช้อารมณ์ของ "การทำบุญ ณ เวลาปัจจุบัน" ที่เรา "ตั้งใจ" ทำนั้นเป็นตัวสื่อระลึกถึง "บุญ" ที่เราได้ทำไปแล้ว ในภพชาติไหนๆ

นี่ไง นี่แหละคือความสำคัญของคำว่า **"ทำบุญ ต้องทำด้วยใจ"** เพราะ "ใจ" หรือ

ตัวเจตสิก (มโน) ไม่ได้ตายตามตัวเราไปพร้อมสังขาร แต่จะไปผุดเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เหมือนเมล็ดพืช ซึ่งจะไม่ลืมรส และพืชพันธุ์ของพืชนั้น เรียกว่า "กรรมะพันธุ" ผู้ที่ทำบุญมาดีก็เกิดเป็นเศรษฐี นี้เป็นกุศล (ผลบุญ) ชาติที่แล้ว หรือรสหวาน หอม ในพืชชนิดนั้น การตั้ง(ลม) เพื่อหาที่ตั้งของใจ ต้องถูกต้องตามวิธี ผิดเพี้ยนไม่ได้ แม้น้อยนิดบุญเปรียบเสมือนคลื่นความถี่ของวิทยุ ที่มีคลื่นเฉพาะ ว่า จุด เท่าไร เช่น .๔๗ เราหมุนไป .๔๘ มันก็ไม่ติด รับฟังไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น

การที่บอกว่า การอธิษฐานให้รวย นำบุญอดีตชาติมาใช้ นั้นง่ายมาก ก็เปรียบได้กับ เราคือเครื่องรับวิทยุ รับอย่างเดียว แค่รู้คลื่นเปิดให้ตรง ก็รับรายการสถานีนั้น ได้แล้ว "สถานีร่ำรวย " เปิดปุ๊บ ติดปั๊บ เพราะเปิดประจำ เปิดมาแล้วทุกชาติ ทำบุญทีไรชาติไหนก็อธิษฐาน ขอให้รวย เหมือนกัน แทบทุกคน

เราจึง**ต้องจำ "อารมณ์"** ในขณะทำบุญ จำภาพที่เราทำบุญ (ที่ให้นึกภาพที่เราปรารถนา นำไปตั้งไว้) แล้วจึงถวายทุกครั้งนั่นแหละ ภาพที่เราประทับไว้ในขณะตั้งลมได้ถูกเก็บไว้ในส่วนของสัญญา เหมือนกับเราฝากเงินเข้าบัญชี (พุทธองค์เรียก บุญนิธิ) พอเราทำบุญในชาตินี้ ตั้งลมอธิษฐาน ภาพความร่ำรวย เศรษฐี (ฝากเข้าบัญชีเดียวกัน) "ใจ" ก็จะเชื่อมอารมณ์ปัจจุบันและอดีตชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือน Layer รูปสตางค์แบงค์ ๑,๐๐๐ เหมือนกัน วางทับซ้อนกันได้พอดี

จะเห็นว่าบุญเก่า และใหม่ รวมกันเป็นหนึ่งเดียวใน ภพภูมิ และเวลา ชาติปัจจุบันได้แล้ว โดยวิถีแห่งการปฏิบัติ อันถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน รู้ระลึกอารมณ์แห่งบุญและ เชื่อมประสานทั้งสองด้วยปิติ ตอนนี้บุญเก่าและใหม่ ก็พร้อมแล้ว ที่จะให้เราเบิกออกมาใช้ เมื่อต้องการ ไม่ว่าเวลาไหนๆ ตัวเลขรหัส ATM เท่านั้น ที่เราต้องเรียงให้ถูกจึงจะเบิกมาใช้ได้ ซึ่งพรุ่งนี้ค่อยต่อกัน

ขอความสุขสวัสดี ประสบพบแต่สิ่งที่สมปราถนา ดั่งอธิษฐาน จงทุกท่าน ทุกประการเทอญ....เจริญพร

ต่อจากคราวที่แล้ว...

การเชื่อมต่อบุญในอดีตชาติ กับบุญปัจจุบันให้แสดงผลทันที มีพระบาลียืนยันไว้ชัดเจน เป็นหลักฐานว่า **“บุญ และ สิ่งทั้งหลาย ล้วนสำเร็จได้ด้วยใจ”**

ด้วยความสำคัญของ"ใจ" อันเป็นสิ่งแรก ของความสำเร็จทั้งหลาย เช่นนี้ เราจึงต้องรู้จัก "ใจ" ของเราเสียก่อน หากเราไม่รู้จัก "ใจ" เราก็ไม่มีวันที่จะทำอะไรสำเร็จ แต่ ....บางคนก็จะเถียงอีกละว่า....ก็เกิดมา อยู่มาจนจะแก่แล้ว ก็รวยได้ มีตำแหน่งยิ่งใหญ่ได้ ไม่เห็นต้องฝึกหา"ใจ" อย่างที่กล่าวนี้เลย ...???

ถามว่า ที่มีการว่าเช่นนั้น ผิดหรือถูก

คำตอบ คือ ผิด เพราะอะไร ...

ก็เพราะว่า ความสำเร็จ หรือความร่ำรวย ที่เกิดขึ้นกับเขา (ที่ไม่เคยฝึก หาใจ) จะเจือไปด้วยความไม่แน่นอน ความสับสน หวาดหวั่น และไร้ความมั่นคง มีสุขทุกข์ปนเปกันไป เหมือนคนมีเงินแสนล้าน แต่หาบ้านอยู่ไม่ได้ นั่นแหละ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความร่ำรวย ความสำเร็จ ที่ได้รับตามปกติของสามัญมนุษย์ผู้ไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนกับการดื่มน้ำที่ผสมน้ำมันในขวดเดียวกัน **น้ำ** คือ **สุข** **น้ำมัน** คือ **ทุกข์**

ยังไง ๆ คนที่ไม่ปฏิบัติให้ถูกทางก็ไม่รู้วิธีที่จะดื่มได้เฉพาะน้ำ และไม่ต้องกระทบน้ำมันได้นี้คือข้อแตกต่าง ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติผิดไปจากสติปัฏฐาน ผู้ที่เรียนรู้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน จะเลือกรับแต่เฉพาะสุข(สุขเวทนา)ได้ อย่างเป็นเรื่องปกติ อันอยู่

ในระดับที่๒ เรียกว่า"เวทนาในเวทนา" ซึ่งต้องผ่านขั้น "หาใจ" (มโน, มนัส) หรือ กายในกาย = คนขับรถ ก่อน

ลองหลับตานึกภาพ ว่าขณะนี้เราขับรถ จะไปเบิกเงินที่ตู้ATM จะมีภาพอย่างไร นึกตามนะ

...เมื่อเราถึงตู้ ATM เราจะทำไง รถ = ร่างกาย สังขาร, **คนขับรถ = ใจ** ตอนนี้ลองนึกภาพซิว่า จะทำไงรถจะเบิกเงินจากตู้ได้ = ไม่มีทางเพราะรถเป็นเพียงเครื่องจักรใช่ไหม? ต้องคนขับรถถึงจะเบิกเงินได้ (รถ = สังขารร่างกาย. ใจ = คนขับรถ) นี่คือความสำคัญของ "ใจ" ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันไว้ชัดเจนว่า "สิ่งทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ" ก็เพราะไม่ว่าจะไปไหน จุดหมายใกล้ไกล สูงเสียดฟ้าแค่ไหน คนขับรถ (ใจ) เป็นสำคัญในการนำพาร่างกาย ชีวิต ในภพชาตินี้ ไปสู่จุดหมายที่ปรารถนา นี่คือความสำคัญของ "ใจ" ดังนั้น การปฏิบัติเบื้องต้นของสติปัฏฐาน จึงต้องเริ่มหาใจ หรือ คนขับรถของเรา ให้ได้ก่อน พุทธองค์จึงจัดไว้เป็นข้อแรกแห่งสติปัฏฐาน ดั่งปรากฏในพระไตรปิฎก

เบื้องต้น. เราต้อง"รู้" อย่างแน่นอนไม่คลอนแคลน ไม่สงสัย ว่า **"ใจ"** หรือ **"กายใน = คนขับรถ"** นั้น **มีอยู่จริง** สัมผัส รับรู้ สามารถสื่อสารกับตัวเราที่มีชีวิตอยู่นี้ได้ ไม่ใช่แค่เชื่อ ต้องรู้จริง สัมผัสได้จริง และควบคุม"ใจ" หรือ "กายในกาย" นี้ ได้อีกด้วย..

ทำอย่างไร ? วิธีปฏิบัติ คือ การทิ้งขนนก เพื่อให้รู้ตำแหน่งที่ตั้งของ "ใจ" และสื่อภาษาของ "ใจ" กับภาษา"กาย" ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน= จะขับรถ คนขับรถกับรถ จะต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน คนไปทางรถไปทาง ไม่มี มีแต่คนอยู่นอกรถ คนขับรถอยู่ในรถ แต่ควบคุมรถไม่ได้ = ตามเวรตามกรรม คือ ชีวิตที่ควบคุมไม่ได้เหมือนที่กล่าวไปเบื้องต้น

การทิ้งขนนก คือ ให้รู้ว่า "ใจ" อยู่ตรงไหน การออกเสียงพร้อมกันไป ในขณะที่ทิ้งขนนก คือ ให้เสียงภายในดังออกมาจากสุดลมหาใจ คือเมื่อ**หาใจเข้า สุดตรงไหน “ใจอยู่ตรงนั้น”** และเมื่อหาใจออก ก็ให้เสียงดังออกมาจากตำแหน่งที่สุดลมหาใจ พร้อมกับที่ปากเราส่งเสียง อันเป็นขณะเดียวกับการปล่อยขนนก ลงสู่พื้น สิ่งที่เราจะสังเกต และจับความรู้สึกได้ คือ ลมหาใจเข้าจะยาวสั้นไม่เท่ากัน ทุกครั้ง (โดยมีระยะมาตรฐานคือยืนเหยียดแขนทิ้งขนนก) นี้เรียกว่าสั้นก็รู้ ยาวก็รู้ คือสั้นหรือยาวกว่าระยะที่ขนนกตกลงพื้น นี่เป็น การปฏิบัติเรียกว่า "อาปานัสสติ" ระลึกรู้อารมณ์ของลมหาใจเข้าและออก (อา=อัสสาสะ ลมหาใจเข้า. ปา=ปัสสาสะ ลมหาใจออก นัส = มนัส ใจ สติ = ธรรมชาติ

ระลึกรู้อารมณ์ นี้คือการหา "ใจ" หรือ คนขับรถ เพื่อที่จะให้ไปทำหน้าที่ กดตู้ ATM "เบิกบุญ" ในอดีตชาติ ตามที่ปราถนา

พรุ่งนี้เรามาต่อกันในหัวข้อ "**เรียนรู้ภาษาใจ เพื่อใช้เชื่อมต่อบุญ และเสวนากับเทพยดาใน ๑๖ ชั้นฟ้า**" ต่อไป

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรันตรัย อันมีพุทธานุภาพเป็นเบื้องต้น จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ และอธิษฐานเป็นเศรษฐีมหาศาล เจริญก้าวหน้าดั่งปรารถนาทุกท่านทุกประการเทอญ ฯ เจริญพร

ส่วนใหญ่แล้ว ผู้ที่รับรู้รับทราบว่า มีการสอนอธิษฐาน และก็ได้ผลจริง ก็อยากจะทำได้เร็วๆ ก็ถามคนที่ทำได้วิธีเพียงว่า อธิษฐานทำไง โดยไม่ได้ถามขั้นตอน ๑..๒..๓..๔ ทีนี้ตอนอยากรู้ ก็ถามว่า เวลาอธิษฐานทำไง? ..... คนตอบก็ตอบตรง ๆ ไปว่า = ตั้งลม แล้วอธิษฐาน โดยการนึกภาพสิ่งที่อยากได้ ....จบ

คนที่ถามก็ตั้งหน้าตั้งตา ตั้งลมทั้ง ๆ ที่ ไม่รู้สภาวะความแตกต่างระหว่างตั้งลมกับการกลั้นลมหายใจ ว่าเป็นยังไง ในที่สุด = หน้ามืด ไม่เห็นภาพที่นึก = เห็นแต่ดาวขึ้น และแล้วก็ไม่ได้อะไร เสียเวลาไปเปล่า และในที่สุดก็เลิกไป ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เริ่มนับ ๑ เสียด้วยซ้ำไป

ขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การปฏิบัติไม่ใช่ความมักง่าย จะนึกทำเอาเองไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงใช้เวลาถึง ๔ อสงไขย แสนมหากัป กว่าจะคิด

ค้นวิธีมาสั่งสอนพวกเราได้ จึงไม่ใช่เรื่องที่จะคิดเอาเองได้ ต้องมีขั้นตอน

ลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง คือ

๑. **หาที่ตั้งของใจ**=หายใจเข้าไปให้สุด = สุดตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น เรียกว่าเป็นที่ตั้งแห่งมโนสังขาร หรือ กายในกาย ตามสติปัฏฐานสูตร ดังนั้น ลมที่เราสูดเข้าไปจึงเรียกว่า "ลมหาใจ" จึงมีความสำคัญในการทำสมาธิ ดังปรากฏในพระบาลีว่า “อาปานัสสติ” อา = อัสสาสะ คือลมหาใจเข้า ปา= ปัสสาสะ ลมหาใจออก นัส= มนัส คือใจ สติ= ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์ ปถ= เบื้องต้น หรือ สิ่งแรกที่ต้องทำ ฐาน= ที่ตั้ง สรุปรวมความ คือ **สิ่งแรกคือต้องระลึกรู้อารมณ์ โดยใช้ลมหาใจ ว่าที่ตั้งของใจอยู่ที่ไหน ก่อน** เมื่อรู้แล้วจึงเข้าสู่ขั้นที่ ๒

๒. **สดับ สำเนียก เสียงของใจ** โดยใช้วาจา (วาจาเป็นปถวีธาตุ) เปล่งออกมาให้พร้อมกับเสียงภายใน เหมือนการอ่านหนังสือในใจ หรือร้องเพลงในใจ แต่เสียง (วาจา) พร้อมกับเสียงในใจ (มโนสังขาร) นี้คือการเชื่อม วาจา (วจีสังขาร) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับใจ (มโนสังขาร) เมื่อทำได้แล้วจึงก้าวขึ้นสู่ขั้นที่ ๓

๓. เป็นขั้น**เชื่อม กายนอก (กายสังขาร) วาจา (วจีสังขาร) กายในกาย (ใจ = มโนสังขาร) ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน**

ในขั้นนี้เราจึงต้องทิ้งขนนกด้วยกาย คือยืนเหยียดแขนไปด้านข้าง แนวเดียวกับไหล่ แล้วปล่อยขนนก ลงพื้นพร้อมออกเสียงแบบ ข้อ ๒ การทิ้งขนนกนี้ เป็นไปตามกฎแห่งอาปานัสติ คือ ให้รู้ความสั้นยาวของลมหาใจ คือสั้นก็รู้ ยาวก็รู้ โดยมีมาตรฐานที่ความสูงเฉพาะของแต่ละท่าน (จึงใช้นาฬิกาวัดเอาไม่ได้) แต่ใช้เสียงที่เปล่งออกมา โดยมีสติระลึกรู้ระวังเสียงนอกในให้พร้อม รวมทั้งระยะลมเข้าออกว่า แตกต่างกันอย่างไร ในขั้นที่ ๓ นี้นับได้ว่าเป็นขั้นสำคัญยิ่ง เพราะหากปฏิบัติอย่างถูกขั้นตอน โดยไม่โกหกตัวเอง ไม่ข้ามขั้นละก็ในขั้นที่ ๓ นี้ รับรองได้ว่า ต้องมีโชค แน่นอน = เพราะอะไร?

ก็เพราะว่า อักขระที่เราเปล่งออกมานั้น คือ ภาษาโอปปาติกะ หรือภาษาเทพ (ใจ หรือ กายในกายของเราทุกคน มีสภาพเดียวกับโอปปาติกะ อยู่ในภูมิเดียวกัน มนุษย์และเทวดาจึงสื่อสารกันได้ด้วยภาษานี้ เรียกง่าย ๆ ว่า ภาษาใจในแต่ละอักขระของนะโม ซึ่งมีอยู่ ๑๘ ตัวนี้ คือ คำเรียก หรือ รหัสของเทวดาแต่ละองค์ ซึ่งได้ปวารณา ต่อพระสัมมา

สัมพุทธเจ้า ที่จะคอยปกปักรักษาผู้ปฏิบัติชอบ (ไม่ใช่ชอบปฏิบัติ) ให้พ้นจากความทุกข์ยากของสามัญมนุษย์ทั้งปวง มีหลายองค์ ชื่อว่า "อารักขเทวดา"

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติตามขั้นตอนมาถึงขั้นที่ ๓ บอกได้เลยว่า "รวย เป็นมหาเศรษฐี แน่นอน" แม้ความลำบากสักน้อยนิดก็จะไม่พบ เนื่องจากมีเทวดาคอยดูแล ทำธุรกิจ เทวดาก็ไปหาลูกค้ามาให้ เงินทองหลั่งไหลเข้ามา จึงเรียกว่าสมบัติเทวดา และการที่เราเปล่งวาจานามของเทวดา (นะโม) ก็คือ**เทวตานุสติ** นั่นเอง แค่คลื่นความถี่ของ นะ โม ตัส สะ เฉย ๆ ก็มีผลมากมาย ควบคุมถึง ๑๘ ธาตุ เรียกว่า “**อสีติธาตุ**” พระพุทธองค์จึงมีอัครสาวก ๑๘ องค์ ไง (จีนเรียกว่า จับโป้วล่อฮั่น)

ความสำคัญของข้อ ๓ อยู่ที่ เมื่อใดก็ตามที่เราทิ้งขนนก เปล่งวาจา ปากใจ ตรงกัน และมีอาการแปลก ๆ จำได้หรือไม่ได้ไม่เป็นไร ยกตัวอย่างเช่น ขนลุก หรือ หาว เป็นต้น นั่นเป็นอาการ ของความถึงพร้อมเป็นหนึ่งเดียวของกายวาจาใจ ซึ่งสภาวะ ขณะนั่นเราได้ส่งคลื่นเสียง ภาษาเทวดาไปแล้ว ดังนั้น การปฏิบัติของเรา เทวดาองค์ที่เราเอ่ย รหัสของท่าน (จากนะโม) ก็จะอนุโมทนาบุญ สิ่งที่เราจะได้ คือ สิ่งที่เราขาดจนไม่ต้องอธิษ-ฐานเลยด้วยซ้ำไป นี่คือ สิ่งที่อยากให้ทุกท่านทบทวน และมองเห็นความสำคัญในการปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างถูกต้องแท้จริง จะได้รับผลจริงทุกท่านดังตั้งใจ

ขออำนาจแห่งพลานุภาพพระรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านสำเร็จสมประสงค์ดั่งอธิษฐานจงทุกประการทุกท่านเทอญ.....เจริญพร

หลาย ๆ ท่านที่ได้ผ่านเข้ามาสู่มิตินี้ และผ่านไป เหมือนสายหมอกที่ถูกแสงแดดแผดเผา เมื่อครั้งแรกก้าวเข้ามารับรู้ ก็คิดเอาเองว่า ไม่น่าจะยาก แค่นึก ๆ คิด ๆ ไม่เห็นจะลำบากตรงไหน...แต่ เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติอย่างจริง ๆ ชนิดที่ต้องทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ก็แพ้นิวรณ์ เกิดความเบื่อหน่าย เพราะคิดเอาเองว่า "เสียเวลาเปล่า " อย่างนี้เป็นส่วนมาก ในสมัยพระพุทธองค์ยังทรงพระชนชีพอยู่ ได้มีผู้ถามพระพุทธองค์ เรื่องหนทางลัด แบบสำเร็จเร็ว ๆ มีไหม พระพุทธองค์ทรงตอบว่า **เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค** มีหนทางนี้เส้นเดียวเท่านั้นไม่มีทางอื่น คือ สติปัฏฐาน เข้าถึงกายในกาย นี้เท่านั้น

เอกายโน อยํ ภิกขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทธิยา ... กายในกายหนึ่งเดียวนี้ ย่อมทำให้เหล่าสัตว์พ้นทุกข์ทั้งปวง..ถึงบรรลุอริยมรรค เห็นแจ้งพระนิพพาน ...

การปฏิบัติที่เราได้นำมาเผยแผ่ แก่ท่านทั้งหลายนี้ คือ การปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ทั้งปวง ซึ่งเริ่มจากทุกข์หยาบ เช่น หนี้สิน ความขาดแคลน การดำรงชีพไม่ก้าวหน้า หรือฐานะทางสังคมที่ด้อย นี้เป็นทุกข์หยาบ ผู้ปฏิบัติย่อมหลุดพ้นจากทุกข์หยาบเช่นนี้ก่อน

นิพพาน ยังอยู่อีกไกล หนี้สิน ความยากจน ผูกขาถ่วงไว้ เจ้าหนี้ ธนาคารทวงถาม แล้วจะไปนิพพานได้ไง คนเป็นหนี้พระพุทธองค์จึงไม่ให้บวช และ สิ่งแรกอันเป็นอานิสงค์ของผู้ปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค นี้ คือ ความพ้นจากหนี้สิน ฐานะมั่งคั่งร่ำรวย ทันตาเห็น พิสูจน์ทดสอบได้ทุกยุคสมัย ขั้นตอนที่ถูกต้อง จึงจะนำผลที่ถูกใจมาให้ คุณสมบัติของผู้ที่จะปฏิบัติได้ คือ ต้องถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา ก่อนอื่นใด คือ ถึง

พร้อมด้วย ทาน ศีล ภาวนา

ทานในที่นี้ไม่ใช่เป็นเจ้าภาพทอกกฐินทอดผ้าป่า หรือ สร้างอภิมหาพระตากแดดฯลฯ แต่หมายถึงมหาทาน คือ **การถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา** นี้เป็น**มหาจาคะ** สำเร็จเป็น**มหคตจิต แสดงผลทันที**ไม่ต้องรอชาติหน้า การเปล่งวาจา ต้องเป็น **สัจจะวาจา** ที่ออกมาจากใจ นี้เป็นยอดศีล เรียกว่าถึงพร้อมด้วยศีล แต่หากไม่รู้ว่าใจอยู่ที่ไหน ก็ทำไม่ได้ ตามขั้นตอนนี้ได้สองแล้ว คือ ทานและศีล ต่อไปก็คือ ภาวนา

ภาวนา มาจากคำสองคำ คือ ภว แปลว่า ภพ นามาจากคำว่า มนัส แปลว่า ใจ หรือ กายในกาย นั่นคือการปฏิบัติทั้งหมดนั้นต้องทำด้วย ใจ ดังมีพุทธพจน์ยืนยันไว้ว่า "สิ่งทั้งหลาย สำเร็จได้ด้วยใจ" ด้วยเหตุดังกล่าวแล้วนี้ เราจึงต้องปฏิบัติให้ถูกขั้นตอน จึงจะได้รับผล ซึ่งขอยืนยันว่า ไม่ต้องอธิษฐาน คุณก็ได้สมปรารถนา เพียงคิดแว้บเดียว สิ่งนั้นก็มากองตรงหน้า นั้นเป็นผลจากการอนุโมทนาบุญของเทพยดา พรุ่งนี้เรามาต่อกันในเรื่องการสื่อสารกับเทพยดา และโอปปาติกะ ....สำหรับเนื้อหาวันนี้มอบให้ไว้พิจารณาท่านใด ขาดตรงไหน ก็เสริมเสียให้เต็ม

ด้วยอำนาจแห่งพุทธานุภาพ จงดลบนดาลให้ท่านทั้งหลาย สมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐาน ก้าวหน้าในการปฏิบัติ จงทุกท่านทุกประการเทอญ....เจริญพร

ในทางวิทยาศาสตร์ อวกาศปัจจุบันเช่น องค์การนาซ่า ต่างยอมรับว่า สรรพสิ่งที่มีชีวิตนั้นมีหลายหลากชนิด ไม่ใช่มีแต่เฉพาะที่เราพบเห็นนี้เท่านั้น ..วิทยาศาสตร์ทางโลกเพิ่งจะค้นพบได้ไม่นาน..ล้าหลังกว่าพระพุทธศาสนากว่าเกือบ ๓,๐๐๐ ปี

เพราะพระพุทธองค์ทรงค้นพบแม้กระทั้งการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์เหล่านั้น พร้อมทั้งจำแนกแจกแจงไว้อย่างชัดเจนว่ามี ๔ ชนิด คือ เกิดในไข่ เรียก อัณฑชะ๑ เกิดในไคล๑ เกิดในครรภ์๑ เกิดผุดขึ้น๑ ทั้ง ๔ จำพวกนี้จะอยู่ในภูมิเดียวกัน เปรียบเหมือนโลกใบเดียวกันแต่คนละประเทศ เรียกว่าอยู่ใน "กามาวจรภูมิ"

การติดต่อ เชื่อมประสาน รับรู้ สัมผัส ต่อกันจึงมีได้เป็นปกติ แต่มีวิธีเฉพาะ ของสิ่งมี ชีวิตเหล่านั้น สิ่งมีชีวิต ๔ ประเภท จะแยกเป็นสองลักษณะใหญ่ ๆ คือ มองเห็นได้ เรียกว่า **สนทัสนสัปปติ** กับ มองไม่เห็น เรียกว่า **อนิทัสนสัปปติ** มีภาษา และการสื่อสารระหว่างกัน ที่แตกต่างกันไป แต่ทั้งหมดมีภาษากลาง หรือภาษาสากล ที่ให้ทุกประเภทเปรียบเหมือนอยู่ในประเทศไหน ๆ ก็สื่อสารกันรู้เรื่องได้ เป็นภาษาเฉพาะ และเป็นกลางเข้าถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหมดได้ทั้ง ๔ เหล่า แต่เราจะพูดกันถึง การสื่อสารกับสิ่งมีชีวิตเหล่าที่ ๔ คือ โอปปาติกะ หรือ ที่เราเรียกกันติดปากว่า "เทพ เทวดา นางฟ้า หรือ คนลับแล บังบด " เป็นต้น

โอปปาติกะ เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในสภาวะปกติอันมองไม่เห็น เพราะผิวไม่สะท้อนกลับแสง ทำให้ไม่มีคลื่นเข้าสู่เรตินา ในดวงตา ซึ่งทำหน้าที่ส่งภาพที่สะท้อนกลับนั้นสู่

หน่วย ความจำ ให้ Processing กับ Layer ว่าเป็นภาพอะไร เมื่อไม่รับภาพไม่ได้ จึงทำให้เกิดสภาวะ "มองไม่เห็น"

ในชั้นต้นของการสื่อสารกับเทวดา คือ เราต้องเรียนรู้ **“ภาษาใจ”** อันเป็นภาษากลาง ให้ได้ และทำความรู้จัก เพื่อเข้าถึงมโน (ใจ) ตามภาษาการปฏิบัติเรียกว่า "กายในกาย" ตามหลักสติปัฏฐาน (ไม่ใช่แบบ ใสสส นะจ๊ะ..ขอบอก) ทางผ่านไปพระนิพพานยังไงก็ต้องผ่านบ้านเทวดา หากยังคุยกับเทวดาไม่ได้ จะกล่าวไปใยถึงนิพพาน

เพราะทำดี ทำทาน ได้เป็นเทวดา แต่ทำบุญเท่านั้นที่จะไปถึงพระนิพพาน ดังนั้นหากไม่เสวนากับเทวดา ก็จะไม่รู้ว่า ที่ "ดี" จริงแท้ อันทำให้เกิดในสวรรค์นั้นคืออะไร เมื่อแยกไม่ได้ ก็ไม่รู้ดี ไม่รู้ชั่ว รู้แต่ว่าอยู่นอกคุกคือคนดี ผู้ตัดสินความดีหรือไม่ คือผู้พิพากษา โดยเฉพาะพระจะต้องสอนทั้งมนุษย์และเทวดาด้วย ไม่รู้ภาษาเทวดา จะสอนได้ไง ?

วันนี้ต่อกันด้วยเรื่อง “การเสวนา กับเทพยดา และ โอปะปาติกะ ทั้งปวง” ผู้ที่จะเป็นเทวดาได้ คือ “ผู้ที่ทำดี” ในที่นี้คือ “ดี” ที่เรารู้จัก ช่วยเหลือคนตาบอด หูหนวก หรือทอดกฐิน ผ้าป่า สร้างโบสถ์ เป็นต้น ซึ่งเราจะพบเห็นกันมาตั้งแต่เกิด บางคนตั้งโรงงานผลิตยาบ้า ขายได้กำไรมาหลายสิบล้านจะกลับบ้าน ผ่านวัดเลยถวายพระไป ๑ ล้าน เป็นต้น

การที่เอาเงินขายยาบ้าไปถวายพระ อาจคิดว่าได้บุญ นั้นเรียกว่า "ทำดี" ไม่ใช่ “ทำบุญ” เพราะบุญ ต้องสำเร็จด้วยการถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ต้องเตรียมตัวด้วยไตรสิกขาอย่างที่กล่าวไปเมื่อวานนี้

ดังนั้นการทำดีไม่ได้คำนึงถึงที่มา จึงมีเทวดา มีอสูร เทวดายังรบกันเพราะสันดานโจรในใจยังไม่หลุด ทำดีนั้นเป็นได้แค่เทวดา เมื่อตายไปรู้ตัวว่าที่ตอนมีชีวิตถวายเงินสร้างพระประจำตัวไปหลายพันล้าน ไม่ได้บุญเลยแม้สักนิด คิดได้ก็สายเพราะตายไปแล้ว จึงต้องรออนุโมทนาบุญผู้ปฏิบัติชอบ

เทวดา ก็คือ ผู้ที่ตอนเป็นมนุษย์นั้น สำคัญผิดไปว่า การทำดีอันเป็นประโยชน์แก่สังคม และเพื่อนมนุษย์ด้วยกันคือการทำบุญ บริจาคสถาบันการกุศลเป็นบุญ ไม่ใช่บุญสำเร็จที่ใจ

ดังนั้น จึงมีคำกล่าวว่า แม้จะสร้างพระเจดีย์ทองคำสูงจากเมืองมนุษย์ถึงพรหมโลก ก็ยังไม่ได้บุญเท่ากับ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อมในพุทธานุภาพแม้ชั่วอึดใจ (ช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น) จะเห็นได้ว่า บุญ นั้นแม้นิดเดียว แวบเดียว สิ่งที่ได้มหาศาล พระพุทธองค์ทรงตรัสรับรองไว้ว่า "**บุญ**" คือ**สิ่งอันยังให้มนุษย์และเทวดาได้สำเร็จสมปรารถนาดั่งอธิษฐาน** และเพราะอะไร เทวดาจึงต้องคอยมาอนุโมทนา และอารักขาผู้ปฏิบัติชอบ (คือปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจในพุทธานุภาพ) ก็เพราะเทวดาไม่มีสังขาร ทำสติปัฏฐานสมาธิไม่ได้ ต้องรอบุญจากผู้ทำได้เท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ จะมีสภาวะที่สูงกว่าเทวดา คือ เป็น พรหม ซึ่งเรียกว่า สูงกว่าเทวดา ดังนั้น เทวดาจึงมาคอยอารักขา ไม่ให้ความทุกข์ยาก ลำบากเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติชอบ

เมื่อผู้ปฏิบัติผู้นั้น ทำได้นิดหนึ่ง คือ กาย วาจา ใจ เป็นหนึ่งเดียว (แค่แป๊บเดียว) อะไรที่เราขาดหรือไม่มี หรือที่อธิษฐานไว้ก่อนจะปฏิบัติ เทวดาก็จะรีบสรรหามาให้ เรียกว่าได้กันจะ ๆ ทันตาเห็น เพราะเป็นเทวฤทธิ์ ท่านให้กำลังใจ เพราะเป็นสมบัติเทวดา เอามาแลกกับบุญที่เราทำ แล้วท่านได้รับอนุโมทนา ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างถูกทาง จะต้องไม่มีคำว่า ลำบาก ยากจน ตกอับ สิ่งที่ไม่มี จะไม่บังเกิดมีแก่ผู้นั้น อันนี้แน่นอนที่สุดพิสูจน์ได้

ทีนี้มาถึงการเสวนา หรือ การสื่อสารกับเทวดา จะทำอย่างไร ?

ก่อนอื่น ต้องฝึกทิ้งขนนก พร้อมเปล่งเสียงด้วยปาก ให้พร้อมกับเสียงในใจ (ตอน

ที่ไม่ได้ทิ้งขนนกให้ฝึกอ่านหนังสือในใจ แต่ให้ออกเสียงพร้อมกัน ที่พุทธองค์ท่านให้พระสวดมนต์ก็ด้วยเหตุนี้)

จากนั้น ให้ลองหายใจลึก ๆ ดูว่าสุดตรงไหนทุกครั้ง ให้นึกตามลมหายใจเข้าไป แล้วเปล่งเสียงให้รู้สึกว่าออกมาจากตรงสุดลมหายใจ ฝึกอย่างนี้ จนชำนาญ

เมื่อผ่านขั้นนี้แล้ว เราจะเริ่มรู้สึกว่า เสียงนอก (วาจา) กับ เสียงใน (เสียงกายในกาย) พร้อมกัน และจะแยกออกได้เองว่า เสียงนั้นต่างกัน ....เกือบได้เรื่องละนะ

เมื่อถึงขั้นกำหนดตำแหน่งเสียงว่าออกมาจาก ตรงสุดลมหายใจได้แล้ว ก็เข้าสู่การเอาภาษาเทพ (ตัวนะโม) มาเป็นคำที่เปล่งเสียงแทนที่เราอ่านหนังสือ ทีนี้วาจา และ ใจ ก็จะพูดภาษาเทพพร้อม ๆ กัน เมื่อเราใช้กายทิ้งขนนก ก็จะพร้อมกันด้วยองค์ ๓ คือ กาย วาจา ใจ ในขณะเปล่งภาษาเทพ ทิ้งขนนกเรื่อยไป

การทิ้งขนนกนั้น แต่ละตัว เช่น ตัว “นะ” ก็ต้องทิ้งจนกว่าจะรู้ว่า เสียงนอก,ใน ตัว “นะ” พร้อมกัน ถึงเปลี่ยนไป เป็นตัว “โม” หากยังไม่พร้อมก็อย่าเปลี่ยนตัว หากเป็นตัว นะ ก็ทิ้งไปจนกว่าจะรู้ว่า เสียงนอก, ใน พร้อม และเสียงออกมาจากสุดลมหาใจ (อย่าโกหกตัวเอง) ขั้นนี้แหละสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ...

มันจะมีอยู่จังหวะหนึ่ง ตรงไหนก็ม่ายรู้ ที่เกิดแว้บ ขนลุกซู่ซ่า หรือ ง่วง สารพัดจะเป็น (นี้เรียกว่า ปิติ) ตอนแรกนี้ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องจำ แต่ขอให้รู้เถอะว่า ณ ขณะนั้น จิตได้ข้ามภพภูมิไปแล้ว เรียกว่าเป็น "ภวนา" คือ เป็นสภาวะของพรหม ที่สูงกว่า เทพเทวดา ด้วยเหตุดั่งนี้ อักษรใด ที่เรากล่าว ณ ขณะนั้น ย่อมเป็นชื่อของเทพยดานั้น ๆ ก็จะอนุโมทนาบุญกับเรา โดยที่เรายังไม่ต้องอธิษฐานเสียด้วยซ้ำ นี่เป็นสมบัติเทวดา ที่ทุกท่านซึ่งปฏิบัติจะได้รับแต่ต้น

ขอผลแห่งการปฏิบัติด้วยใจอันตั้งมั่น จงดลบันดาลให้ทุกท่านสำเร็จสมประสงค์ดั่งปรารถนาที่อธิษฐาน ทุกสิ่งทุกประการเทอญ เจริญพร ...

เราได้กล่าวมาถึงขั้นตอนการเตรียมพร้อม คือ ขั้นที่ ๑ คือ ถึงพร้อมด้วยทาน = ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา นี้เรียกว่าถึงพร้อมด้วย ๒. การฝึกเปล่งสัจจะวาจา คำกล่าวนั้นจะต้องมาจากฐานที่ตั้งของใจ เรียกว่าพูดจากใจ เพื่อที่จะเข้าสู่ระดับที่ ๓. เมื่อ ๑ และ ๒ พร้อมออกมาจากใจ นั้นเรียกว่า " ภวนา" คือการถึงพร้อมด้วย ทาน ศีล ภาวนา อันสำเร็จแล้วด้วยใจ นี้เป็นฐานสำคัญ ที่เราต้องระลึกอารมณ์ที่เราทำ ๑..๒..๓.. นี้ให้ได้ ความระลึกได้ นี้เรียกว่า "สติ" และรู้ว่ามาจากใจ ตรงตำแหน่งไหน คือ " ฐานที่ตั้งแห่งแรก" จึงเรียกว่า "สติปัฏฐาน" สติ คือธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์ ถามว่า อารมณ์อะไร ? ตอบ.. คืออารมณ์ของความพร้อม ของวาจา ใจ ณ ฐานที่ตั้ง นั้น

"ภว" อ่านว่า " ภะวะ" แปลว่า "ภพ" นา ย่อมาจาก มนัส แปลว่าใจ รวมกันจึงเป็น "ภวนา หรือ ภาวนา" ในความหมายในที่นี้คือ การเข้าสู่ภูมิ (ที่ตั้ง) ของ ใจ อันมีสภาพเป็น "โอป ปาติกะ" เช่นเดียวกับสภาพของเทพ เทวดา บังบด หรือ ลับแล (มองไม่เห็น)

ดังนั้นการจะสัมผัส และสื่อสารกับ เทพ เทวดา หรือ โอปปาติกะนั้น จะทำได้ทางเดียวไม่มีทางอื่นคือ ต้องทำด้วย "ใจ" ใช้สติเป็นตัวตั้ง โดยวิธีของพระพุทธองค์อันทรงกำหนดไว้เรียกว่า สติปัฏฐาน มี ๔ ระดับ (ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดข้างหน้า) ไม่มีวิธีอื่น

จะเห็นได้ว่า เมื่อเราได้ปฏิบัติผ่านตามขั้นตอนที่กล่าวถึงเป็นลำดับแล้ว เราก็จะเข้าสู่สภาวะแห่ง "ภูมิ(ที่ตั้ง)ของใจ ที่อาศัยของโอปปาติกะ"อันเป็นหนึ่งเดียวกับเทวดา พรหม ฯลฯ อันเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอยู่แต่สัมผัสไม่ได้ อันปรากฏในพุทธกิจที่พระพุทธองค์

ต้องทรงแสดงธรรมแก่เทวดา ทุกเที่ยงคืน เป็นต้น และพร้อมนั้น ก็ทรงให้ภิกษุ (พระไม่ใช่สงฆ์) ต้องปฏิบัติ และสั่งสอนทั้งมนุษย์และเทวดาด้วย (สัตถา เทวมนุสสานัง เทเสถะ) ดังนั้นจึงต้องเข้าถึงจุดที่กล่าวแล้วนี้ด้วย เป็นกิจของพระปฏิบัติทุกองค์ต้องทำได้และต้องทำด้วย

ถามว่า ทำไมต้องเสวนา กับ เทพเทวดา และโอปปาติกะ ทำไมต้องท่องไปในภพภูมิ ของเทพเทวดา เหล่านั้น มีความจำเป็นอะไรหรือสำหรับนักปฏิบัติ

คำตอบคือ จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะมนุษย์มีปกติ ที่จะมีความโลภ อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น นี้เป็นธรรมชาติ สมบัติมีแล้วก็อยากมีอีก รวยแล้วก็อยากรวยยิ่งขึ้น นั้นเป็นความร่ำรวยของมนุษย์ แต่เมื่อได้สัมผัส รับรู้ ว่าสมบัติเทพ เทวดา โอปปาติกะ แต่ละชั้น แต่ละภพภูมิ นั้น สวยงาม ยิ่งใหญ่ มากมายเหลือจะพรรณนา เมื่อเทียบสมบัติมนุษย์ ก็จะเกิดความเพียรมานะที่จะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป นี้เป็นธรรมชาติ อีกข้อหนึ่งที่สำคัญก็คือ ความเข้าใจอันถ่องแท้ในหัวข้อธรรม ที่เราไม่อาจค้นหาคำอธิบายได้ในส่วนทางวิชาการของมนุษยภูมิ เพราะมีขีด จำกัดในเรื่องความรู้ (เพราะมักเอาความเข้าใจของผู้เขียนไปใส่ ไม่ใช่ความจริงแท้) จึงต้องปฏิบัติเพื่อเข้าสู่สภาวะแห่ง "ความรู้แจ้ง"(แต่ยังไม่เห็นจริง)

คือ รู้จากเทพ เทวดา โอปปาติกะ ที่ท่านได้อยู่ในภพภูมิที่มีอายุร่วมสมัยพุทธกาล ครูบาอาจารย์ ที่อยู่ในยุคนั้น ๆ ก็จะสั่งสอน ความจริง ของจริง ให้กับผู้ปฏิบัติและเข้าถึง เรียกว่า "สุทธมโนทวารวิถี (หนทางแห่งใจอันบริสุทธิ์)"

พระพุทธองค์จึงทรงให้ผู้ปฏิบัติ ทิ้งตำรา ให้อยู่เรือนว่างและโคนไม้ เพื่อเข้าถึงกายในกาย (ใจ) อันมีสภาวะเป็นหนึ่งเดียวกับ โอปปาติกะ หรือ เทพเทวดา ดังนั้น สิ่งที่ได้รับ ความรู้ใดๆ ส่วนใหญ่ก็จะไม่เคยปรากฏในภพภูมิของมนุษย์ กลายเป็นของแปลกไป

ตอนนี้เรามาดูกันว่า ผลที่ได้เมื่อเราได้ปฏิบัติ..เอาละ..ตอนแรก เราอาจจะไม่ได้ความรู้อะไรเลยก็ตาม...เพราะยัง งง งง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ใหม่ แต่สิ่งที่ได้จากการเข้าถึง ไตรสิกขาข้อ ๓ คือ ภวนา(ข้ามภพภูมิ) คือ ขณะที่เมื่อเราถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา แล้วเริ่มฝึกทิ้งขนนก โดยใช้การเปล่งวาจา ด้วยพฤติ (อาการ) อารมณ์แห่งการถวายชีวิตเป็นพุทธบูชานั้นมาใช้

ให้เราเปลี่ยนคำ ที่เปล่งออกมาเป็นการใช้ นะโมตัสสะ ... ทีละตัว ว่าไปเรื่อย ๆ เช่น เริ่มตรง “นะ” ก็ว่า “นะ”ไป จนกระทั่งรู้สึกว่าเสียงปากกับใจพร้อมกัน ก็เปลี่ยนเป็น “โม” ไล่ไปเรื่อยๆ ในขณะที่ทิ้งขนนก และ ว่า อักขระ นะ โม นั้นไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดอาการขนลุก ขนชัน ฯลฯ หรือไม่ แต่ให้พยาม**จำให้ได้ว่า เสียง ออกมาจากที่สุดลมหายใจหรือไม่** ตรงนี้สำคัญ เมื่อเสียง(วาจา)กับใจ ออกมาพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นตัวไหนก็ตาม ตรงนี้แหละ เกิดผลละ

เพราะอักขระ นะ โม ทั้ง ๑๘ ตัวนี้ ไม่ใช่ภาษามนุษย์ แต่เป็น**ภาษาเทพ** หรือ **ภาษาใจ** นั่นหมายถึง เราได้ใช้ภาษาเดียวกันกับ เทพ เทวดา หรือโอปปาติกะ และ ภาษานั้นต้องเปล่งออกมาจากใจ จึงเรียกว่า **" สัจจะวาจา"** (อย่างที่เราเคยได้ยินกันมาว่า จะพบคนลับแล ต้องมีสัจจะ นั่นแหละ)

เมื่อเราได้ถึงขั้น ปากใจ ตรงกัน คือ สัจจะวาจา นี้เรียกว่าเราเข้าถึงองค์แห่งมรรค เรียกว่า "มรรคสัจจะ (หนทางแห่งความจริง อันนำไปสู่สัจจธรรมคือพระนิพพานเป็นที่สุด)" เป็นองค์แห่งมรรคเรียกว่า "สัมมาวาจา" คือ ไม่พูดส่อเสียด ไม่เพ้อเจ้อ ไม่ให้ร้าย เมื่อได้ "มรรคสัจจะ" ก็จะเกิด เป็น **"ผลสัจจะ(คือสิ่งที่พูดไปจะเกิดขึ้นจริงตามวาจานั้น)** " นี่เป็นรากหรือแก่น อันทำให้ผู้ปฏิบัติตามขั้นตอนอธิษฐานได้ผล ตามที่เปล่งวาจาอธิษฐาน ด้วยเหตุดังนี้

นี่คือที่มาของคำว่า " ปฏิบัติเพื่อ มรรค ผล นิพพาน"

ตอนนี้.....ในขณะที่เราเปล่งวาจากับใจ คำ นะ โม..... ตัวไหนตัวหนึ่ง ที่เกิดปาก (วาจา) กับ ใจ พร้อมกัน ซึ่งแน่ละเราคงจำไม่ได้ ตอนที่พร้อมเมื่อใดก็ตาม คลื่นของใจขณะนั้น จะถูกส่งไปยังเทพ เทวดา เจ้าของอักขระ (รหัส) นะ โม.. ก็จะรับรู้ และ ได้รู้ว่า ณ ขณะเวลานั้น คุณ(ผู้ปฏิบัติ) ได้เข้าถึงหนทางสติปัฏฐาน อันพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ไว้แล้ว (เรียกว่า ปฏิบัติชอบ) เทพ เทวดา โอปปาติกะ นั้นก็จะอนุโมทนาบุญ

เพราะเทพ เทวดา นั้น ๆ ได้ปวารณาตนกับพุทธองค์ ว่า "จะต้องทำหน้าที่ปกปักรักษา มิให้ผู้ปฏิบัติชอบ เกิดทุกข์ใด ๆ ทั้งกาย และใจ" การปฏิบัติดังกล่าวนี้เรียกตามวิถีการปฏิบัติว่า **“เทวตานุสติ”**

การอนุโมทนาบุญของเทวดา ก็จะออกมาในลักษณะของความร่ำรวย ความสำเร็จ

ความเจริญก้าวหน้าในอาชีพ ธุรกิจ ฐานะทางสังคม ฯลฯ อันให้เป็นที่ยกย่องสรรเสริญอย่างสูง ในทางโลกมนุษย์ สิ่งที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จึงเปรียบดั่งปาฏิหาริย์ เป็นสมบัติหรือ ผลอันเกิดจากฤทธิ์ของเทวดาที่อนุโมทนาบุญ นี่เพียงแค่...ทิ้งขนนก ขั้นต้น ๆ นะ

พรุ่งนี้เรามาต่อกันในส่วนของ " การขอความรู้ วิทยาการ เสวนาธรรม กับ เทพเทวดา โอปปาติกะ" จะทำอย่างไร ?

ขอความเจริญ วัฒนา ถาวร ก้าวหน้า สมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐาน จงทุกประการ ทุกท่านเทอญ ....เจริญพร